

5月 給食だより

新年度が始まって早くも1か月、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

<p>早寝・早起きを心がける</p>	<p>朝・昼・夕の3食をしっかり食べる</p>	<p>日中は元気に体を動かす</p>
--------------------	-------------------------	--------------------

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ 清見 菜の花 セロリ アサリ いちご</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p>	<p>桃 とうもろこし すいか 枝豆 アジ なす トマト きゅうり</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p>れんこん りんご 大根 みかん ほうれん草 ねぎ プリ はくさい</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p>	<p>にんじん さつまいも 栗 きのこ ごぼう サンマ 柿 ぶどう さといも</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>

給食室紹介 新しい大中給食室を写真で紹介します。今回は【炊飯】です。

縦型三段、3台の炊飯器で炊いています。



①米のチェック

使用している米はひたちなか市産こしひかり100%です。



②洗米

一釜分ずつ、米を洗います。毎回60kgの米を使用します。



⑤炊きあがり計量・配食

炊きあがったら釜を取り出し、温度を測定します。ごはんは1釜当たり15kg、釜の重さを入れると20kgもあるので、取り出すだけでも大変です。



1クラスずつ計量し、保温食缶に配食します。

④炊飯スタート

順番に釜を入れ、点火します。蒸らしまで入れて約40分で炊きあがります。



③浸水

30分浸水し、炊飯前にかき混ぜます。



市内の中学校で初めて炊飯器が導入されました。その他にも色々な新しい調理器具を使うため、調理員11名と栄養教諭で、春休み何度も研修しました。



作ってみませんか ~今月の献立から~ 「**鰹とじゃがいものケチャップからめ**」 5/17(火)

材料 <4人分>

鯉角切り(澱粉付き) 200g

じゃがいも 中2個

揚げ油 適宜

調味料	ケチャップ	大さじ2
	三温糖	大さじ1
	中濃ソース	大さじ1
	水	大さじ1

作り方

- ① じゃがいもを1.5cm~2cmの角切りにし、油で揚げる。
- ② 鯉の澱粉付きも油で揚げる。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ煮立たせる。
- ④ 揚げたじゃがいもと鯉を③のタレで絡める。

旬の鰹とじゃがいもを使った人気メニューです。

