

令和4年度

9月 給食だより

ひたちなか市立大島中学校

まだまだ暑い日が続いていますが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんを飲んで朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとする心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなるので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・ハム 玄米 胚芽精米
豆類 タラコ ウナギ 種類類

+

アリシンを含む食品

たまねぎ にら ねぎ
らっきょう にんにく

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



常温保存ができてそのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。



1人1日3ℓを目安に、3日以上

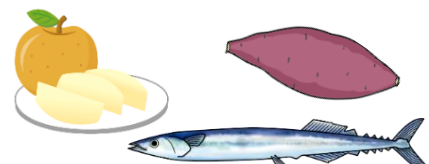
運動中の水分補給はこまめに!

部活動などで運動をしているときは、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかくときの水分補給には、塩分が含まれているスポーツドリンクが適しています。まだまだ暑い時期なので、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給し、熱中症を予防しましょう。



9月の給食について

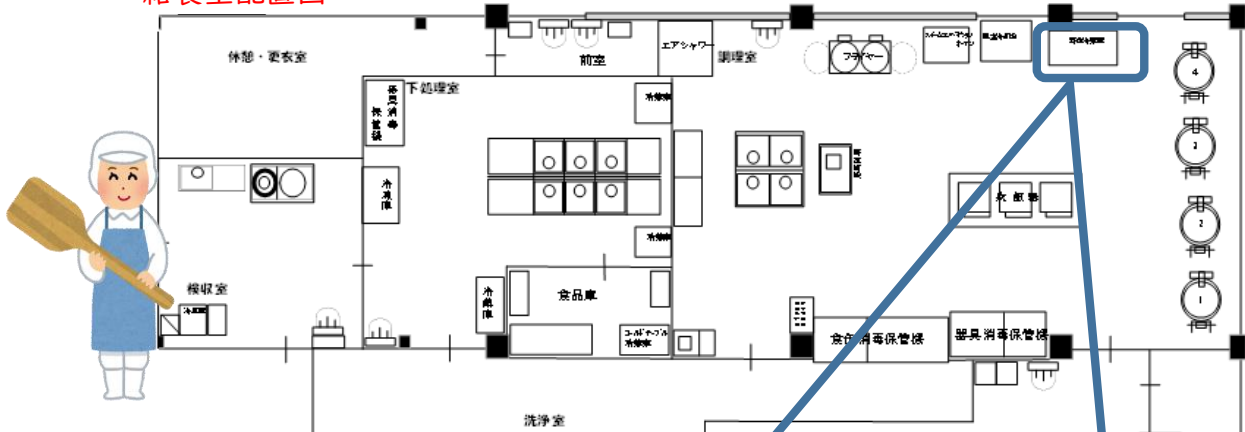
- ★旬の食材を使った料理を積極的に取り入れています。
さつま汁、さんまの塩焼き、かつおフライ、梨
- ★十五夜にちなんだ料理を取り入れています。
お月見ハンバーグ（うさぎ型のハンバーグ）、だんご汁



給食室紹介 新しい大中給食室を写真で紹介します。今月は【真空冷却機】です。

真空冷却機は、加熱調理された食品を真空状態にすることで、食品を内部より均一に冷却する装置です。大量調理で一番大切なことは食中毒を起こさないことです。真空冷却機を使うと短い時間で、むら無く冷却することが出来ます。また、水にさらさないので、栄養素の流出を防ぐことが出来ます。

給食室配置図



サラダの野菜をスチームコンベクションオープンで蒸します。



加熱した野菜を、素早くざるカゴに入れます。



真空冷却機に入れます。中心に温度計を指します。設定した温度になると終了です。



扉を閉めてスタートです。15分くらいで90℃⇒10℃に冷ますことが出来ます。



作ってみませんか ～今月の献立から～ 「切り干し大根のサラダ」 9/2(金)

材料 <4人分>

切り干し大根 20g
きゅうり 100g(1本)
にんじん30g(3cm)
もやし 80g
まぐろ水煮 小1缶

(ドレッシング
作りやすい量)

胡麻油 大さじ1/2
サラダ油 大さじ1/2
酢 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
三温糖 小さじ1
洋辛子粉 少々

作り方

1. 切り干し大根は水洗いし、食べやすい長さに切る。
2. 野菜をそれぞれせん切りにする。
3. 野菜を茹でて、冷ましておく。
4. 調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。
5. 野菜とまぐろ水煮(汁は切る)をドレッシングで和える。

炒め煮にすることが多い切り干し大根ですが、サラダにしても歯ごたえが良く美味しく食べられます。大根を切る手間がないので1品足りないときにも手軽に作れておすすめです。

