

# 給食だより

1月



伊万里市学校給食センター  
中学校用

あけましておめでとうございます。今年も、安全で安心な給食を届けられるように努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

楽しい冬休みが終わりました。元気に新学期を迎えることができましたか？栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

## 1月24日からの給食週間にちなんで 伊万里市学校給食センターの給食ができるまでを紹介します！

### 健康チェックをします



- ・下痢をいませんか？
- ・熱はありませんか？
- ・おなかが痛くありませんか？
- ・吐き気はありませんか？
- ・爪はのびていませんか？

### 白衣に着がえます



下処理室



粘着ローラー  
粘着ローラーをかけて、小さいゴミをとりずす。



調理室

### 手を洗います



自動でアルコール消毒が出ます。



爪フラスンを使って、洗います。

### ～汁物～



- ・汁物は大きなかまを全部で4つ使って作ります。1つのかままで約1300人分です！
- ・長いしゃもじでよかき混ぜます。

・できあがったら、二人で確認しながら配缶します。



### 衛生にも気をつけます



- ・手袋が破れていないか、こまめにチェックします。

・髪の毛が出ていないか、こまめにチェックします。



### トラックに積みます



- ・コンテナが倒れないように、ベルトでしっかり固定します。

### 学校に配達です



### 魚をオープンで焼きます



- ・約5200切の魚を、鉄板約120枚で焼きます。

### 味をつけた魚を鉄板に並べます



- ・皮を上にして、しっかり焼けるように並べます。

### 魚に調味液で味をつけます



- ・美味しく味がつくように、よく混ぜます。
- ・魚が冷たいので、たくさん混ぜるのはとても大変です。

### 焼き物

### 野菜を洗います



- ・3つのシンクで3回洗います。
- ・虫や汚れを取り除きます。

### 野菜を切ります



たくさんの野菜を機械で切ります。

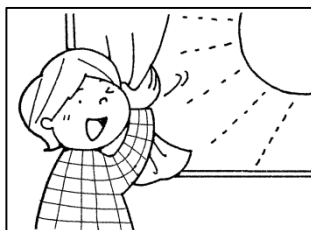
# 冬休み明けは、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えよう！

冬休みについつい夜更かしをしてしまい、生活リズムがくずれていませんか？ふとんから出るのがつらい時期ですが、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



**早寝**

早起きして朝ごはんを食べるには、まず、早く寝ることがとても大切です！寝ているときに出る「成長ホルモン」は、体を成長させたり、学んだことを定着させるとても大切な働きをしています。



**早起き**

早起きしたらカーテンを開け、まずは朝の光を浴びましょう。朝の光を浴びると、脳から「セロトニン」という物質が出ます。このセロトニンが出ると、昼間元気に活動することができます。



**朝ごはん**

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。朝起きた時、体はエネルギー不足の状態です。午前中元気に過ごせるように、朝ごはんを食べましょう。そのためは、早く起きて朝ごはんを食べる時間を作ることが大切です。

## ～試験前は体調管理に気をつけましょう～

### ★かぜの予防にはビタミン A、C、E(エース)

ビタミン A…かぼちゃやほうれん草などの緑黄色野菜    ビタミン C…大根や白菜、ブロッコリーなどの冬野菜  
 ビタミン E…豆腐などの大豆製品、アーモンドやごま


### ★カルシウムをとって集中力アップ


小魚や野菜からしっかりとることが大切です。朝ご飯にししゃもなどを取り入れてみるのはいかがでしょうか？野菜では小松菜や、海藻類のひじきにもカルシウムが含まれています。

## ～全国学校給食週間が始まります！～

1月24日～1月30日までは「全国学校給食週間」です。毎日みなさんが食べている給食について考える機会にしてほしいと思います。学校給食の歴史などについてお便りでも紹介をします。

## 1月の献立の中から、給食レシピを紹介します！

さばのみそ煮		【魚料理】 
分量(4人分)		作り方
さば	60g 4切れ	①調味料と水を煮立てて溶かし、しょうがを加えて、さばを静かに入れる。 ②おとしぶたをして、焦がさないように20分位弱火で煮つける。
酒	大さじ1/2	
調味料	米みそ 大さじ2と1/4	
	濃口しょうゆ 大さじ1	
	みりん 大さじ1	
	三温糖(砂糖) 大さじ3と1/4	
しょうが	5g	
水	100g(cc)	
調理のポイント	・秋はさばがおいしくなる季節です。伝統的な日本の調味料のみそで、甘めの味で煮つけてみましょう。	

切り干し大根のナムル		【野菜料理】 
分量(4名分)		作り方
切り干し大根	16g	①切り干し大根、干し茎わかめは水で戻し、歯ごたえがよい程度までゆがく。 きゅうりと赤パプリカはせん切り、かまぼこは短冊に切る。 ②調味料を合わせておき、①と和える。
きゅうり	中1本	
干し茎わかめ	2g	
かにかまぼこ	40g	
赤パプリカ	1/6個	
ごま	小さじ2	
調味料	砂糖	小さじ2強
	酢	小さじ2強
	薄口しょうゆ	小さじ2
	ごま油	小さじ2
おすすめポイント	・切り干し大根は、生の大根に比べて栄養価も高いです。	