



6月食育だより

2018.6

岡山市立灘崎学校給食センター

梅雨の時期を迎えました。この時期は、細菌が増えやすい状態になります。給食センターでは、さらに気をひきしめて衛生管理に取り組みたいと思います。ご家庭でも、十分気をつけてください。

かしこく、
おいしく食べよう!



「地場のもの」

岡山市にはお米、なす、玉ねぎ、レタス、黄にら、桃、ぶどうなどたくさんのおいしいものがあります。季節ごとの旬の味を楽しみましょう。



「家族や仲間と楽しく」

家族や友人と食卓を囲むことで、食事の楽しさや食の知識、お互いへの理解が深まる効果があります。



「食べ物に親しみをもち、感謝しよう」

「いただきます」は自然の恩恵や「命」をいただいていること、農産物を作ってくれた人、料理してくれた人などへの感謝の気持ちが込められています。感謝の気持ちを表してみましよう。



「よくかんで・味わって」

よくかむことで、素材本来のおいしさを感じることができます。味覚や嗅覚をはぐくみ、消化を助けます。ゆっくり味わって食べましよう。



「料理にチャレンジしよう！」

献立を考え、買い物をし、調理を行うことは、生きる力そのもの。お店に行くと食材の旬や産地、値段、表示を見ることの大切さなどを自然と学ぶこともできます。調理を効率よく行うための段取り力はかなり頭を使う作業でもあります。その苦労の上にてできた料理のおいしさは格別ですね。



食べれば栄養、残せばタダのごみ!

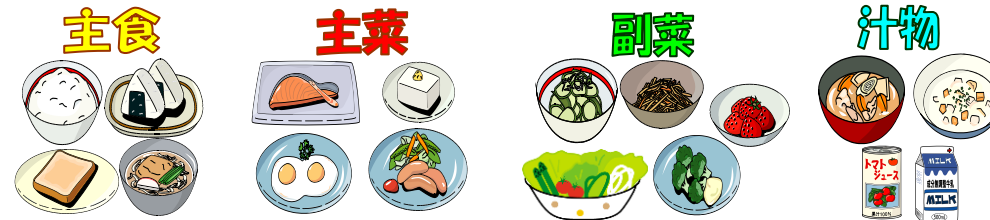


6月4日(月)～8日(金)の一週間、岡山市の全小・中学校で、何をどれだけ食べているか、残食量調査をします。手早く準備をして、十分、食べる時間をとってください。

今月の目標 「成長期の栄養について考えよう!!」

栄養バランスの重要性!

人間の体は約60兆個の細胞からでき、少しずつ新しい細胞にかわっています。特に、成長期は心身の発達のために毎日色々な食材から栄養素を摂る必要があるのです。



成長期の食事は、一生を左右します!!



七区小学校からたまねぎが届きました☆



大きいたまねぎがたくさんありました! 700個以上収穫できたそうです。

5月16日、小学校のシーフードスープパゲティに七区小学校の3年生が作ってくれたたまねぎが登場しました。土づくりから始まり、たまねぎを植えた後も収穫までの間、水やりや草抜きをしたそうです。5月9日に収穫したばかりの新鮮なたまねぎ、とてもおいしかったですね。

下処理開始!



皮をむいて、きれいに洗いました。



心をこめて、ひとつひとつ手で切りました。

こんなにたくさん!

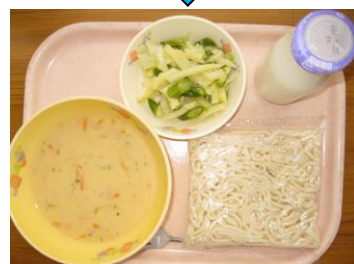
調理開始!



時間をかけてしっかり炒めました。



釜にたまねぎと七区小学校3年生のみなさんの愛、給食センターの愛を投入!



★完成★

