



発行日：令和 3 年 7 月 16 日
 発行：矢祭町学校給食センター
 栄養技師 大越 美穂

なつ やす もうすぐ夏休み!

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。夏休みを利用して、食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

なつ やす 夏休みの食生活 4か条

1 はやね はやお
早寝・早起きをして
あさ 朝ごはんを食べる

2 いち しょく
1日3食をバランス
た よく食べる

3 こまめに すいぶん
こまめに水分をとる

4 つめ もの
冷たい物、おやつは
す とり過ぎない

もぐランチ No. 3

苦手が多いお魚料理にチャレンジしてみませんか？さっぱりおいしい南蛮たれは、いろいろなお魚やお肉にも合う万能たれです！



【南蛮づけのたれ 5人分】

たまねぎ1個 にんじん 50g パプリカ1個 ねぎ1本
 濃口しょうゆ 25g 穀物酢 5g 豆板醤 1g 三温糖 5g ごま油 5g

- ①たまねぎ、パプリカは薄切り、にんじんは千切り、ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ、豆板醤とねぎを炒める。
- ③にんじん、たまねぎパプリカの順でサッと炒め、調味料を入れて火を消す。
- ④たれが熱いうちに、油で揚げ焼きにした魚の上にかけて冷やして完成。

給食ではアジやシシャモを揚げたものにかけて提供しています！

私のおすすめは、スーパーでもよく売っている、鮭の切り身に、片栗粉をまぶして、揚げ焼きにしたものにかけて、いつもの鮭が豪華なメインディッシュに早変わり！

暑い時期にさっぱりとたくさんの野菜も食べられるので、ぜひ作ってみてください！

～ 給食センターコラム もぐもぐ ～ No.4

夏休みがやってきます！給食センターも1学期の給食提供を終え、2学期に向けて大掃除や、食器・トレーの磨き直し、枚数の確認などを行います。

さて、1学期、給食センターから小中学校に給食を提供した回数は71回！給食センターの調理員さんが心を込めて給食を作ってくれました。

頑張ったからこそ、きれいに食べてくれると調理員さんはとっても嬉しい気持ちになります。きっとお家で毎日ご飯を作ってくれている人もそうですね！

1学期、ピカピカ食缶を給食センターに返してくれたクラスを紹介します。(7/14 現在)



小学校6-1さん 48回
 配食の時に、給食当番さんが食缶の中を空っぽに配食していました。「いただきます」の前に自分たちで量も調整して、お盆の上に配食された給食はきちんと完食！素晴らしいです！



小学校3年生 38回
 3年生は、給食をとりに来るときもしっかり整列して、ご挨拶も立派なクラスです。自分が食べられる分をしっかりと先生に伝えて、調整できていました！苦手な食べ物も一口はチャレンジする姿、素敵です！



中学校2-1さん 37回
 自分が食べられる量を判断して、上手に配食していました！テキパキ準備して、ゆっくり給食を食べる時間を確保できていました！さすが中学生！！