

ランチメール! 9月号

〔教室掲示用〕

ランチメールには、ひとりぶんのおかずの数や、こんだての説明が書いてあります。
教室に掲示して、毎日見てください。

☆☆ 今月の きゅうしょく ☆☆

< ㊦は小学校 ㊧は中学校 >

給食センターの道具④ 中心温度計

給食を安全に食べてもらうため、温食など調理後の料理は中心温度計を使って温度を測って記録しています。
中心の温度は85℃以上まで上がっているかを測ります。
しっかり温度が上がっているのが確認できたら、みんなの食缶盛りつけが始まります。85℃以上まで確認するのは、食中毒を防ぐためです。



<p>3 月 〇ごはんの日〇 きのこ きのこには食物繊維が多く含まれ、お腹の調子をよくしてくれます。 今日のきのこ汁には3種類のきのこが入っています。</p>	<p>4 火 ■スパゲティの日■ 苜蓿 実の大きさから「ぶどうの王様」といわれるほど粒が大きいぶどう。香りがよくとても甘みがあります。</p>	<p>5 水 〇ごはんの日〇 みそだれ 肉だんご ㊦ひとり1こ ㊧ひとり2こ</p>	<p>6 木 ▽パンの日▽ コーンシチュー とうもろこしについているひげのようなものはめしべです。ひげの数と実の数は同じになります。</p>	<p>7 金 〇ごはんの日〇 カレー肉じゃが 今日の肉じゃがはカレー粉を入れて作ったカレー風味の肉じゃがです。カレー粉は食欲を増進させるはたらきがあります。</p>
<p>10 月 〇ごはんの日〇 つくね ひき肉などを野菜やつなぎと一緒によくこねて丸めたものを「つくね」ともいいます。</p>	<p>11 火 ■焼きそばの日■ キャベツ キャベツは葉が何枚も重なりあって玉になっていて、だいたい40~50枚ぐらいの葉が重なっています。</p>	<p>12 水 〇ごはんの日〇 白菜 種はとても小さいのに、種をまいて2,3か月で1玉3キロほどにまで育つ野菜です。</p>	<p>13 木 ▽パンの日▽ ケチャップ 肉だんご ㊦ひとり1こ ㊧ひとり2こ</p>	<p>14 金 〇ごはんの日〇 梨 日本で栽培される果物の中でも歴史が古く、今から2千年も前の弥生時代のころから食べられていました。</p>

<p>18 火 ■ラーメンの日■ もやし もやしは豆の種から出た芽の部分で、芽を出すための栄養素がたっぷり含まれています。特にビタミンCや食物繊維が多いです。</p>	<p>19 水 〇ごはんの日〇 豆腐 豆腐は大豆からできています。大豆は豆腐以外にしょうゆやみそ、納豆などいろいろな形に加工されています。</p>	<p>20 木 ▽パンの日▽ ハンバーグ 今日のハンバーグは24日の十五夜にちなみ、うさぎの形をしたハンバーグになっています。ケチャップで目や鼻をかいてかわいいうさぎにしてください!</p>	<p>21 金 〇〇和食の日〇〇 きりたんぼ汁 秋田県の郷土料理で、つぶしたごはんで作った団子を入れた汁です。 さんま 秋が旬の魚。小学校は生姜煮、中学校は山椒を入れた有馬煮です。</p>
<p>25 火 ■うどんの日■ うどん 給食のうどんは道産小麦で作っています。もちもちした食感でのごしのよいうどんです。</p>	<p>26 水 〇ごはんの日〇 りんご りんごの品種は世界で約1万5千種類、日本では約2千種類も栽培されています。</p>	<p>27 木 ▽パンの日▽ ニョッキ イタリア料理の一つでパスタの一種。小麦粉とじゃがいもなどの野菜を練りこんで作ります。</p>	<p>28 金 〇ごはんの日〇 南瓜 カンボジアという国から伝わったことからカンボジアがなまってこの名前がついたといわれています。</p>

秋の旬の食べ物を味わいましょう

野菜や果物などの農作物や魚介類には、たくさんとれて、おいしい栄養豊富な「旬」の時期があります。秋はたくさんの作物が実ります。旬のものを食べることは、私たちの体によいだけでなく、地球環境を守ることもつながります。

