

# 中学校 給食・食育だより

令和4年(2022年)4月  
第一学校給食共同調理場

## ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた、「新しい生活様式」をふまえ、制限の多い給食時間となりますが、皆さんが楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたいと思っています。

この給食・食育だよりでは、今月の給食のテーマや旬の食材、調理方法の紹介、栄養の話など、食に関する情報を発信しています。毎月の献立表と合わせて見てくださいね。



## 春の味を楽しもう!

～4月の給食より～

春は、さまざまな植物が芽吹き、植物の成長や動物たちの活動が活発になり、命の躍動を感じる季節です。給食では、そんな春の食材をたくさん取り入れます。給食を食べて、春の味を楽しみましょう。

◆たけのこ…たけのこの水煮は年中ありますが、生ものが出回るのはこの時期だけです。



木の芽あえ(22日)、若竹汁(27日)などに使います。  
木の芽あえは、京都府山城地域の郷土料理です。



◆アスパラガス…アスパラガスの名前の由来は、ギリシャ語の「新芽」という意味です。



カラフルソテー(15日)、アスパラの炒め物(21日)、アスパラサラダ(26日)などに使います。

◆ふき…独特な食感と香りで春を感じる食材です。



19日に、やまぶきを甘辛く煮て佃煮にした「きやらぶき」を提供します。  
ご飯と一緒に、味わってください。



◆キャベツ…この時期のキャベツは、ふわっとやわらかく、みずみずしいのが特徴です。



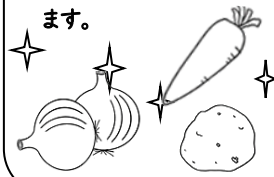
ツナひじきサラダ(11日)、キャベツの炒め煮(28日)などに使います。



## 給食が届くまで



①調理場を消毒し、野菜の皮をむいて洗っていきます。



②野菜などの食材を切っていきます。



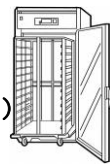
③大きな釜やオープン、フライヤー(揚げ物機)で調理します。(煮たり、焼いたり、蒸したりします。サラダなどの冷たいおかずは冷却機で急速に冷やします。)



⑤温かく食べる料理は、大きなオープンでもう一度温められます。

④できあがった料理は、ランチボックスに一人分ずつ丁寧に盛り付けていきます。

⑥ランチボックスは飛行機の機内食などでも使われている保温(保冷)カートで温度管理をします。(このカートを使うことで温かいお弁当は温かいまま、冷たいものは冷たいまま、食べることができます。)



⑦ランチボックスは配送車にのせて各中学校に運ばれていきます。



⑧給食室(配膳室)では配膳員さんによって、ランチボックスがクラスごとに分けられます。



⑨給食の時間です。しっかり食べましょう



### 枚方市の中学校給食

中学校給食の献立は、枚方市の栄養士が作っています。中学生の昼食にふさわしいものとなるように「栄養バランス」「おいしさ」「季節感・楽しさ」「手作り」「国産食材」の5つのこだわりを大切にしています。旬の食材を多く使用し、伝統的な行事食や郷土料理、世界の料理を取り入れています。

また、週に1回はデザートがつく献立を入れるなど、給食が楽しくなる工夫もしています。成長期に必要な栄養素が十分摂れるよう、好き嫌いせず、しっかり食べましょう。

