

# 中学校 給食・食育だより

令和5年(2023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!

暖かく気持ちの良い陽気と共に、新しい1年が始まりました。

今年もみなさんが楽しい給食時間を過ごせるように、おいしい給食を提供していきたいと思っています。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きます。



### 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、春の味を楽しみましょう。

#### たけのこ:若竹汁(20日)

たけのこは、春の味覚を代表する食材です。昔からたけのこ料理には若竹汁や若竹煮など、わかめを使った料理がありますが、これはわかめに含まれているカルシウムが、たけのこのえぐみを中和するためです。



#### アスパラガス:アスパラのごま和え(14日)、アスパラソテー(28日)

シャキシャキとした食感がおいしいグリーンアスパラには、疲労回復やスタミナ増強に効果のある「アスパラギン酸」という成分が多く含まれています。日本に入ってきたのは江戸時代で、当時は観賞用でした。食用としては、大正時代に北海道で栽培が始まりました。

#### ふき:きやらぶき(20日)

きやらぶきとは、春が旬のやまぶきを甘辛く煮込んだ佃煮のことです。ふきの苦み成分は、せきを止めたり、胃の働きを活発にし消化を助けたりするので、食欲増進などに効果があります。



#### 春キャベツ:春キャベツのサラダ(27日)

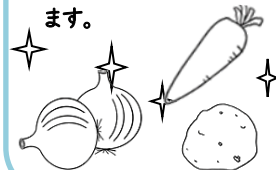
春キャベツの旬は2月から5月で、普通のキャベツと比べて葉がふわっと巻かれています。ほかの季節に収穫されるキャベツより水分が多く、柔らかいのが特徴です。



## ~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。

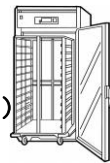


②野菜などの食材を切っていきます。



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。)

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給食は温かいまま、冷たい給食は冷たいまま、食べることができます。)



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。

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。

