

食育だより

令和3年5月号

大牟田市中学校給食センター

4月から給食が始まり、早くも1ヶ月が経ちました。毎日、給食を残さず食べていますか？
給食は、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせて献立を考えています。ですから、給食を残さず食べることで、いろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。

栄養バランスのよい給食

A地区5月11日 B地区5月10日

主菜 きびなごの磯辺揚げ

副菜 野菜の炒め物



主食 ごはん

汁物 白玉と枝豆のすまし汁

しかし、給食の様子を見ていると…



きびなごは苦いので苦手です。

時間が足りませんでした。

もちもあったので
お腹がいっぱいです。

といった理由で給食を残している人がいました。

給食 残してもいいの？

この日の献立を料理ごとに食品分類してみると、これだけの食品が含まれていることがわかります。そして、それぞれの食品には、みなさんの成長にとって、とても大切な栄養素が含まれています。

主食…主にエネルギーになる食品

炭水化物 脂質

主菜…主にからだをつくる食品

たんぱく質

副菜・汁物…主にからだの調子を整える食品

ビタミン 食物繊維

牛乳…骨や歯を丈夫にする食品

カルシウム

献立表にも、どんな食品が入っているのかを書いているので、毎日確認しましょう！

配膳された量の給食をすべて食べて、やっと中学生のみなさんが摂取するべき栄養素を満たすことができます。残さず食べるにはどうすればいいのか、みなさん自身で、みなさんの健康のために考えてみましょう。

主食 米、パン、めんなど  米	主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品  きびなご 小麦粉 青のり
副菜 野菜、いも類、海藻など  ピーマン 人参 コーン	汁物 みそ汁、スープなど  白玉餅 枝豆 鶏肉
その他  牛乳 (ふりかけ) かつお節 ごま	

食育キャッチボール

★保護者のみなさまへ

簡単でおいしい「我が家の野菜入り朝食のおかず」をぜひ教えてください。また、給食のメニューや食についてご質問やご意見なども教えてください。この紙の裏面に記入いただき、各中学校（給食担当）の先生にお渡しください。締め切りはありませんので、いつでもお便りください。

★各中学校の給食担当の先生方、お手数ですが「中学校給食センター」に送付をお願いいたします。



中学校給食センターで どのように 給食を作っているの？

調理室



おかずを煮たり、炒めたりする一番広いエリアです。他にも、和え物室、炊飯室、揚げ物・焼き物・蒸し物室、アレルギー食調理室、野菜下処理室、肉・魚処理室などがあります。

釜での調理



1つの釜で約 1500 食分を作ります！

カレーライスのルーは、バターと小麦粉から手作りしており、できあがるまでに約2時間もかかります。

炊飯



観覧車のように、炊飯釜がゆっくり1周まわってくると炊きあがります。長いレーンに火がついているので、とても暑い中での作業です。

和え物



スチームコンベクションと釜（鍋）で茹で物を作ります。真空冷却機で一気に冷やすため、水分・栄養分が出ず、おいしく、冷たくできあがります。

揚げ物



一つ一つ手作業で肉や魚に衣付けをして揚げています。

手間ひまかけて作られた給食 感謝して食べましょう！

給食レシピリクエスト むらくも汁

生徒に人気のある汁物です。作り方は、とても簡単なのですが、名前からはどのような材料が使われているかわかりにくいですね。「群れる」「雲」の汁で、漢字では「群雲汁」と書きます。汁の中に、溶き流した卵が薄い膜状に広がり、空にうっすらとたなびく群雲のように見えることからこの名前が付けました。

材料 (4人分)

卵	2個
玉ねぎ	1/3個
乾燥わかめ	2g
かまぼこ	60g
しょうゆ	小さじ1
淡口しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
片栗粉	小さじ1
かつおぶし	10g
だし汁	600cc

食育キャッチボールより

歴木中学校 【りょうゆう】さん

(作り方)

- ① かまぼこは短冊切り、玉ねぎは線切り、乾燥わかめは水に戻しておく。
- ② かつおぶしでだしをとる。
- ③ だし汁が沸騰したら、玉ねぎを入れて煮る。
- ④ 次にかまぼこを入れ、しょうゆ・淡口しょうゆと塩で味を調える。
- ⑤ わかめを入れ、水で溶いた片栗粉を入れてとろみを付けた後、少し火を強くしてから、最後に溶き卵を流し入れたら完成！

給食レシピのリクエスト
ありがとうございました



食育キャッチボール

差支えがなければ、学校名と氏名（ペンネーム）をお願いします。

(中学校) 氏名・ペンネーム ()



このコメントを食育だよりに載せて【 よい ・ 悪い 】 ご協力ありがとうございました。