

しょくいく 食育だより 7月号

令和6年

暑い日が続いていますね。みんなが楽しみにしている夏休みももうすぐです。暑い夏を乗り切るためには、色が鮮やかな夏野菜がおすすめです。トマトやなす、きゅうり、かぼちゃ、オクラなど、夏に美味しい野菜にはビタミンや水分がたっぷり入っているので、夏バテ防止にもぴったり。7月の献立にも夏野菜をたくさん使っているので、楽しみにしてくださいね。

きゅうしょくしつ 給食室への手紙



給食室の前に、「給食室への手紙」を置いてください。既にお手紙を書いた子もいますね。

みなさんの好きな献立や、給食室で気になったこと、栄養士や調理師さんへの質問などがあればお手紙に書いてみて下さいね。

しょくいくさいえん パートツ 食育菜園 part2



パプリカ



とうがらし



かぼちゃ

かぼちゃは、花が咲きましたが、なかなか葉っぱが大きくなりません。かぼちゃの実はつくのでしょうか。

また、6月上旬に、パプリカととうがらしを植えました。少しずつ大きくなり、緑色の実がなってきました。これから、どんな色にかわるのでしょうか。ピーマンとの違いを観察してみてくださいね。

みんなが毎日食べている給食は、みんなが美味しく、安全に食べられるように、栄養士と調理師がたくさん確認をしながら作っています。今回は、どんな作業をしているのか少し紹介します。

のうひん けんしゅう 納品・検収



給食で使う食材は、当日の朝に納品されます。納品の際に、野菜の鮮度はどうか？袋はやぶけていないか？など、安全な食品かどうかを確認します。

したしより 下処理

下処理は、野菜の皮をむいたり、いらぬ部分を切り落としたりします。また、野菜についた汚れを落とすため、しっかりと何度も洗います。



せっさい ちょうり 切裁・調理

野菜は献立にあった大きさ・形に切ります。その後、ゆでる・揚げる・煮る・炒めるなどの加熱調理を行い、味付けを行います。材料に火が通ったら、味を確認します。



はいぜん 配膳

各クラスの食卓に給食を配膳し、ワゴンにのせます。この時に、牛乳の本数も数えています。ワゴンに給食をのせたら、給食用エレベーターを使って各階に運びます。



いただきます！！