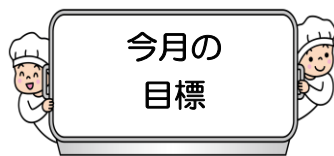


1月 給食だより



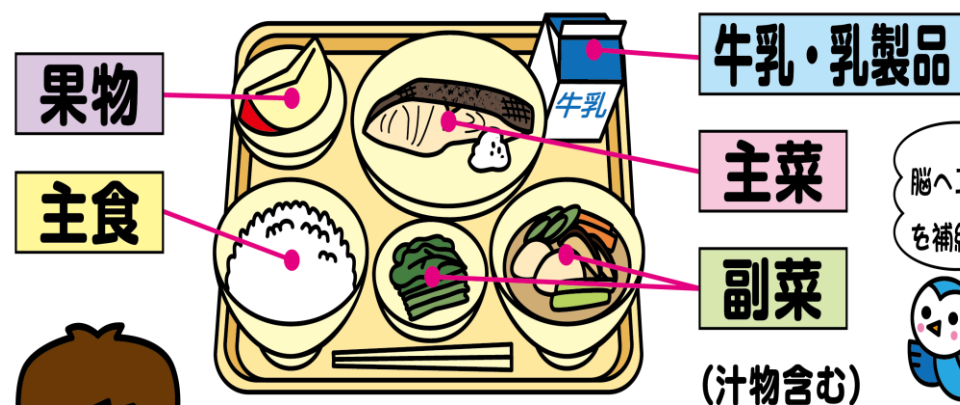
- 小
- ・愛媛県の郷土料理を知る
 - ・給食を作ってくれた人に感謝する
- 中
- ・日本の食文化を知る
 - ・学校給食の歴史や内容を知る



集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。朝ごはんは、スープやゼリー飲料だけで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収されます。そのため、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給することができます。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。



作ってみませんか？～もち麦のチョップサラダ～



【分量（4人分）】

- | | | |
|--------|-----|-------|
| ツナフレーク | ・・・ | 1/2 缶 |
| もち麦 | ・・・ | 大さじ 1 |
| キャベツ | ・・・ | 1 枚 |
| にんじん | ・・・ | 1/4 本 |
| きゅうり | ・・・ | 1/2 本 |
| ホールコーン | ・・・ | 大さじ 3 |
| A | { | |
| マヨネーズ | ・・・ | 大さじ 3 |
| カレー粉 | ・・・ | 少々 |
| 塩 | ・・・ | 少々 |
| こしょう | ・・・ | 少々 |



【作り方】

- ① もち麦は洗って水に浸けておく。
- ② キャベツは干切り、にんじん、きゅうりは 1cm の角切りにする。
- ③ ① のもち麦を茹で、好みの硬さになったらザルに上げて冷ます。
- ④ ② のにんじんを茹でて、火が通ったところに他の野菜とコーンを加えてさっと茹で、ザルに上げて冷ます。
- ⑤ ボウルに A の調味料を混ぜ合わせ、ツナフレークと③、④を加えて和える。
- ⑥ 塩、こしょうで味を調えて出来上がり。

ちさんちしょう 地産地消



えいよう
とうおん栄養レンジャーが東温市産のバジ
ルを生産している「里山シニョーラ」さんへ
取材に行ってきました！



東温市の給食を知ろう！食べよう！

とうおんしさん 東温市産バジル～里山シニョーラ～



さどやま
里山シニョーラのみなさん

東温市の温暖な気候を活かし、平成26年から東温市産バジルを栽培している「里山シニョーラ」さん。「シニョーラ」とはイタリア語で「貴婦人」を意味します。

東温市産バジルは、給食でもバジル焼きやパスタ等に使っている、おなじみの食材です。今回、給食センターがバジル生産の秘密に迫ります！



バジルの種



ポットに一粒ずつ手作業で入れていきます。

東温市産バジルは、イタリアンレストランのシェフの間でも高品質で香りがよいと評判です♪

収穫したバジルに、傷み等がないか1枚ずつ確認します。

バジルは、何度も水を替えながら少しずつ丁寧に洗い、ザルにあげて水気を切ります。



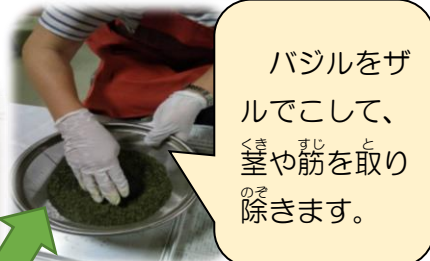
バジルを色鮮やかに乾燥させるため、手早くケースに並べていきます。



バジルを乾燥機に入れて、乾燥させます。



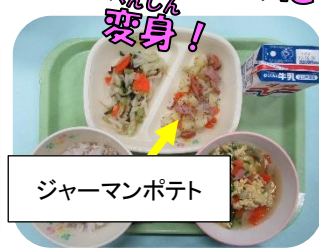
65℃で24時間乾燥させ、乾燥後は揉みこんで粉末にします。



バジルをザルでこして、茎や筋を取り除きます。



バジル焼き



ジャーマンポテト

バットに広げて、再度ピンセットで茎や筋を取り除きます。

美味しい給食に

変身！