2月 給食だより

東温市学校給食センター

今月の目標

小　協力して準備をしたり、会話を工夫したりして、楽しく食事ができる。
中　楽しい食事を通して、人間関係をより良くしようとする。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいの他に、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられない時は、脱水症を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが大切です。

おすすめの食材

作ってみませんか？～もち麦スイートポテト～

【分量（４人分）】

さつまいも	・・・	１６０ｇ
もち麦	・・・・	大さじ１強
バター	・・・・	６ｇ
砂糖	・・・・	大さじ１弱
牛乳	・・・・	大さじ３弱
黒ごま	・・・・	少々
アルミカップ	・・・	４枚

ふれあいスクールランチコンテスト‘24IN 東温で最優秀賞をとった作品です。

【作り方】

① さつまいもは、小さく切り、茹でてつぶしておく
② もち麦は、茹でて冷ましておく。
③ バターは、溶かしておく。
④ 黒ごま以外の材料を全て混ぜ合わせて、アルミカップに入れる。
⑤ 黒ごまをふって、オーブンで表面に色がつくまで焼いてできあがり。

※ 給食では、食物アレルギー対応のため、卵を使いませんでしたが、オーブンで焼く前に卵液を表面に塗っておくと、きれいに仕上がります。

地産地消

とうおん栄養レンジャーが、毎日給食に登場している牛乳を製造している四国乳業さんへ行ってきました！

東温市の企業を知ろう！食べよう！

いざ！四国乳業！！牛乳のひみつ大公開★

牛乳ができあがるまで

牛乳は牛の血液からできています。牛も生き物です。毎日牛乳を作り続けています。牛１頭につき、１日約３０Kg（200mLパックの牛乳約150本分）の牛乳を作っています。夏休みなどで給食がないからといって、さく乳量を減らすことはできません。

牛乳はタンクローリーで工場に運ばれます。

受け入れ検査

検査に合格した生乳だけが受け入れられます。

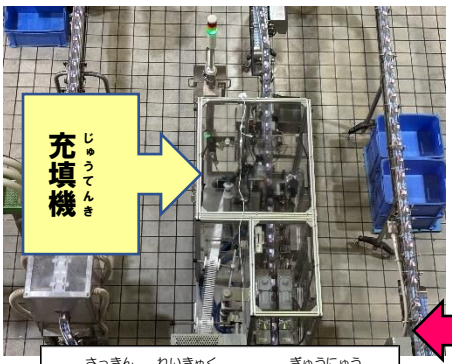
清浄化

清浄機で遠心分離して、目に見えないゴミを除去します。

５℃以下に冷やした後、いったんタンクに貯めておきます。タンクは全部で１４基あり、１本のタンクには、200mLパックの牛乳で、なんと30,000本分が入ります。

ホモゲナイザーで生乳に含まれる脂肪を細かくして均質化。その後、130℃、２秒間の殺菌を行い、少しずつ温度を３℃まで下げます。

充填機



殺菌・冷却された牛乳は、充填機で紙パックにつめられます。

紙パックをケースにつめて、冷蔵庫へ運ばれます。

冷蔵庫にトラックをつけて、牛乳が積み込まれます。

最終検査

出荷前の製品から決められた本数をランダムに抜き取り、検査を行います。熟練の検査員による匂い・味・色などの検査で厳重にチェックされます。

みんながふだん飲んでいる200ｍＬパックの牛乳は、1時間で約9,000本のスピードで製造されているんだよ。

ほとんどの作業を機械で行うことで、より衛生的な管理がされているんだよ。