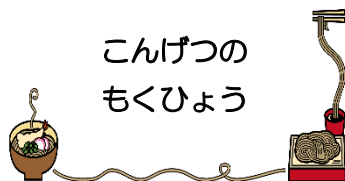




東温市学校給食センター



栄養と健康について知ろう

小：体と食べ物の関係について知る。
中：成長期に必要な栄養を知る。



いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも



ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

油

サケ

アーモンド

もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

作ってみませんか？～裸麦とツナの彩りサラダ～



【分量（4人分）】

- ・ツナフレーク・・・1/4 缶
- ・玉ねぎ・・・1/8 個
- ・赤ピーマン・・・1/6 個
- ・黄ピーマン・・・1/6 個
- ・グリーンピース・・・20g
- ・裸麦・・・50g
- A {
 - ・レモン果汁・・・小さじ 1/2
 - ・オリーブ油・・・小さじ 1
 - ・米酢・・・小さじ 1
 - ・上白糖・・・小さじ 1 強
- ・塩・・・少々
- ・こしょう・・・少々
- ・パセリ粉・・・少々

【作り方】

- ① 裸麦は洗って水に浸けておく。
- ② 玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマンは 0.5 cm の角切りにする。
- ③ ①の裸麦を茹で、好みの硬さになったらザルに上げて冷ます。
- ④ ②を茹でて、火が通ったところにグリーンピース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、パセリ粉をふったら出来上がり。



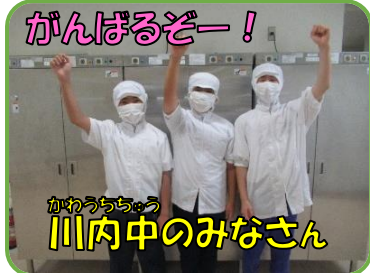
夏休みに開催された「ふれあいスクールランチ教室」で、講師の先生が考えたメニューです。当日は、ツナフレークの代わりにえびといか、トマトも入れて作りました。



東温市の給食を知ろう！食べよう！

今年度も、給食センターに中学生が職場体験学習に来ました。川内中、重信中のみなさんが、それぞれ3日間、給食業務を体験しました。普段食べている給食の舞台裏を見ることを通じて、働くことの大変さ、楽しさを知るよい機会となりました。川内中、重信中のみなさん、お疲れさまでした！！

がんばるぞー！



かわうちゅう
川内中のみなさん

**あ ものづく
和え物作り**



川上小学校で、給食準備の手伝いをし、児童と一緒に給食を食べました。自分たちが作った給食を美味しく食べてくれる喜びを感じました。



なかなか重いぞ



中心温度
測定も忘れ
ずに。



**はん はいかん
ご飯の配缶**



はいかんひょうを見て、まちが
いように配缶します。

**なが のうか
長ねぎ農家を
しゅじゅう
取材中**



農家さんの圃場へ行きました。
給食は、様々な人が関わって成り立っています。

緊張するなあ～



しげのぶちゅう
重信中のみなさん

**は せんじゅう
葉ねぎの洗浄**



ピーマンの
袋詰め体験を
したよ。



新作メニュー
「ラザニア」作り
にも挑戦！カップ
にぎょうざの皮を
一枚一枚丁寧に
入れていったよ。

おいしく作っていくよ☆



**もくしゅう
目視中...**



異物が入って
いないかな。



**しよっきせんじゅう
食器洗浄**



**みなぎよししゅう
南吉井小で給食
準備のお手伝い**



食べ終わった食器や食缶
は機械で洗っていきます。
食器にご飯粒など残さないよ
うきれいに食べましょう。