

平成 31 年 2 月 12 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 照り焼きチキンバーガー 牛乳 ポトフ ㊤小魚アーモンド



【ひとロメモ】

頭をはたらかせる食事



(楽しく会食すること)

中学3年生の受験生のみなさんは、受験に向けて、ラストスパートをかけていると思います。中学1・2年生のみなさんも学年末テストがありますね。

では、試験やテストの日には、どんな食事をしたらよいでしょうか。試験や勉強を頑張る時、体の中でよく働く場所は、脳です。脳のエネルギー源となるのは、ごはん・パン・麺などの炭水化物です。まずは、しっかり炭水化物をとりましょう。また、しっかり食べてほしいのが、朝ごはんです。朝ごはらは、食べることで体温が上がり、集中力も高まります。しかし、消化の悪い揚げ物などは、消化吸収に時間がかかり、眠たくなりやすいので、試験当日はなるべく消化のよい食べ物を食べましょう。

最善な力が出せるように、給食センター職員一同応援しています。

【献立名】

コッペパン 牛乳 豆とソーセージのスープ煮 ポテトサラダ
バナナ



【ひとロメモ】

パンやさんの仕事を知ろう

(勤労と感謝)

さっそくですが、クイズをします。給食で週2回登場しているパンは、朝、何時から作られているでしょう。 ①3時から ②6時から ③8時から

クイズの答えは、①の3時からです。パン屋さんは朝3時にはパンの生地作りを始めます。コッペパンの材料は、小麦粉、塩、イースト菌、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳です。小麦粉をこねるときには水が必要です。ただし、冷たい水では、パンはできません。パンを膨らませる働きのあるイースト菌は20℃から30℃で活躍するので、水はこの温度のぬるま湯を使います。これらの材料をしっかりこねて、握りこぶしほどの大きさに分け丸めた後15分程ねかし、形を整えて、約1時間37℃から38℃の温度で発酵させオーブンで焼いていきます。

毎日朝早くから働いてくださっているパン屋さんに感謝して残さずいただきましょう。

平成 31 年 2 月 12 日 (火) 飯山学校給食センター

【献立名】 照り焼きチキンバーガー 牛乳 ポトフ
スイーツプリング

《今日の丸亀産の食材》
じゃがいも、キャベツ



【ひとロメモ】 (勤労と感謝)

スイーツプリング

今日のめあては「スイーツプリングについて知ろう」です。

秋から冬にかけてよく食べたみかんがこの時期、そろそろ終わりを迎えます。次に登場するのは、スイーツプリングやネーブルオレンジ、ポンカン、八朔などです。

今日のスイーツプリングは、みかんと八朔から作られました。特徴は、甘味が強く、あまり酸っぱくありません。見かけは、ゴツゴツしていますが、その中身は名前の通り甘くてジューシーです。酸っぱいのが苦手な人もおいしく食べられますよ。ビタミン C が豊富で、風邪予防にも効果があります。よく味わっていただきましょう。