

平成 31 年 2 月 26 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 いかのさらさ揚げ
ごぼうサラダ コーンスープ



【ひとロメモ】

手をしっかり洗おう

(食事と安全・衛生)

冬の時期は、水道の水も冷たくなり、つい手洗いがおろそかになっていませんか。手はさまざまなものに触れるため、細菌やウ

イルス、汚れがつきやすいので、手をきれいに洗うことは、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症を防ぐ上でとても重要です。

指先を水で流しただけの場合は、手についた細菌を洗い落とすことができず、菌が多く残ってしまいます。石けんを使って丁寧に手を洗うようにしましょう。

また、指と指の間や指先、手首などは洗い残しやすいところです。石けんをつけるだけでなく、よく泡立てて洗うことが大切です。

かぜなどにかからないためにも毎日、手洗いをしっかり行いましょう。



平成 31 年 2 月 26 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン りんごジャム(小中) 牛乳 さけのマリネ
菜花サラダ 野菜スープ



【ひとロメモ】

旬の野菜 菜花について知ろう

(勤労と感謝)

1月から3月が旬の菜花は、カルシウム、ビタミンAやC を多く含んでいる緑色のこい野菜で、体の調子を整える緑色のグループの仲間です。

春の訪れを感じさせる、季節の野菜として人気があります。花が咲ききらない、つぼみのうちにとって、あえ物やおひたし、サラダ、汁の実などにして食べます。

春になると畑で見る、「菜の花」とは少し違って、私たちが食べるために、作られた野菜です。

香川県では昭和60年ごろから栽培が始められました。私たちの住む丸亀市は香川県の菜花のおもな生産地となっているので、給食には市内で栽培された、新鮮な菜花を使っています。春を感じながら食べましょう。

平成 31 年 2 月 26 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 いかのさらさ揚げ
ごぼうサラダ コーンスープ

《今日の丸亀産の食材》

該当なし



【ひとロメモ】(勤労と感謝)

パン屋さんの仕事

今日のめあては「パン屋さんの仕事を知ろう」です。

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。 ① 3時から ② 6時から ③ 8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とこねて、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。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すよう。