

# 2月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】  
東調理場  
みんなのくるりんキッチン  
☎ 042-527-2160

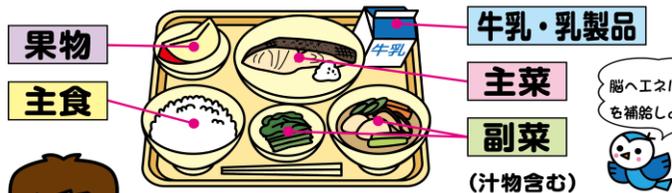
## 調理場を知ろう

～フードスライサー編～

今回は、フードスライサー編です。東調理場では1日に小学校だけで約400kg～500kgの野菜を調理しています。これだけの量の野菜を下処理し、調理をして、給食の時間までに学校へ届けるには、限られた時間で野菜を切る技術が必要です。そこで、大活躍するのがフードスライサーです！

### 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。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

出典：学校給食 2023年12月号(全国学校給食協会)

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



脳へエネルギーも補給しよう！

(汁物含む)

調理場では、毎週決まった日に献立の打ち合わせを行っています。調理員さんとその日の献立の反省をしたり、翌日の献立の改善点を話し合ったりします。食材の切り方についても、この時に最終確認をします。

均等に切れるように、チンゲンサイの向きをそろえます。



2cm幅に切れました。



米めんのスープに入れるチンゲンサイは2cm幅に切ってください！

2cm幅ですね！

これが、フードスライサーです！

ねぎも同じように向きをそろえます。

5mm幅に切れました。

ねぎは5mm幅の小口切りにしてください！



はい！

### 絵本給食

今年度の絵本は中央図書館児童青少年サービズ係に推薦してもらっています。

『はしれ！やきにくん』  
塚本 やすし 作 ポプラ出版

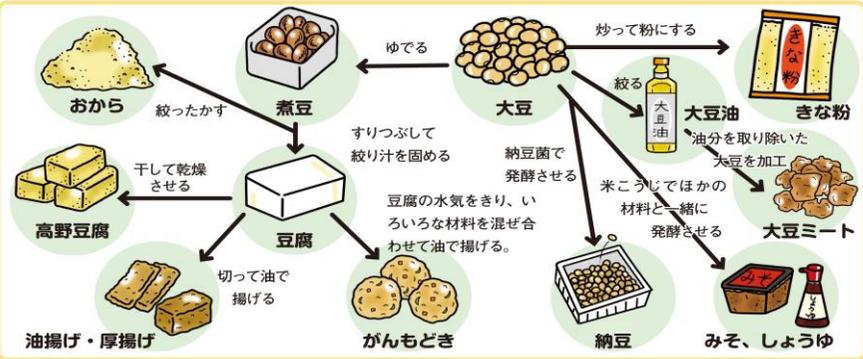
本日入荷のお肉たち、なんだか元気がありません。これでは、おいしい焼肉になりません。困った店長さんたちはお肉たちにいました。「さあ、お肉たち、運動して元気なおいしい焼肉になりなさい！」さてさて、どうなることやら…

『このすしなあに』で、大ブレイク中の、塚本やすしさんの第2弾。すしの次は、焼肉です。

引用：ポプラ社

## 大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されにくく、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



出典：食育フォーラム 2025年2月号(健学社)

▼給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市ホームページ内で

東調理場 小学校給食の献立

と検索！

こちらのQRコードからもホームページがご覧いただけます。



### 2月19日のメニュー 麻婆大根丼

材料 (4人分)

精白米	2合(300g)
豚ひき肉	100g
大豆ミート	12g
だいこん	1/4本
にんじん	1/2本
干しいたけ	2個
ねぎ	1/2本
にら	1/4束
にんにく	少々
しょうが	少々
水	1カップ
★砂糖	小さじ1と1/2
★赤味噌	小さじ4
★しょうゆ	小さじ1と1/2
★日本酒	小さじ1/2
★トウバンジャン	少々
片栗粉	小さじ2と1/2
ごま油	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1

作り方

- ① 米を炊く。干しいたけは水でもどしておく。
  - ② だいこんは2cm角切り、にんじん・ねぎは粗みじん切り、にらは1cm幅、にんにく・しょうがはみじん切りに切る。大根は下茹でする。
  - ③ ★の調味料を混ぜ合わせておく。
  - ④ フライパンにサラダ油、にんにく、しょうが、トウバンジャンを入れ、じっくりと炒める。
  - ⑤ 香りが出たら、豚ひき肉を入れて炒める。
  - ⑥ にんじん・干しいたけ・大豆ミート(※)を加えて炒め、水を加えて煮る。
  - ⑦ ③の調味料を加えて、全体に味が混ざったら、だいこん・ねぎ・にらを加えて味を調える。
  - ⑧ 水で溶いた片栗粉を入れ、ごま油を加えて仕上げます。
  - ⑨ 器にごはんを盛り付け、その上から具材をかけた後完成。
- ※給食では、大豆ミートを使用しますが、ひき肉でも代用できます。



Let's try to use English! の答え ねぎ→green onion