

# 2月 きゅっしょくだより

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

暦の上ではもう春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。  
風邪やインフルエンザなどの流行が心配される時期なので、外から帰った時や食事の前には「手洗い・うがい」を心掛けましょう。夜更かしせず、十分な睡眠時間を確保して体をしっかり休めることも大切です。



## 《給食調査の結果について》

12月8日(金)～12月12日(火)までの3日間、「立川市の給食のこだわりポイント」をテーマに東調理場8校のうちの1校で給食調査(※)を行いました。  
調査3日間の給食写真と献立は下記に掲載したとおりです。  
主食は3日間ともごはんでしたが、残食率は各日で差がありました。1日目の「カレーライス」は全学年でよく食べていました。一方、野菜を使用したメニューを見ると2日目の「豚肉と大根の煮物」「にんじんしりしり」は残食率が高くなる傾向にありました。また、2日目の「こまいのから揚げ」、3日目の「手作りジャンボ餃子」は、低学年の残食率が高く、高学年はほとんどありませんでした。「牛乳」は、低学年の残食率が多く、特に品数の多かった2日目は多い傾向にありました。  
この結果から、今後、献立の組み合わせや切り方、味付け、調理方法などをさらに工夫し、児童が残すことなく、おいしいと感じるような改善を図っていきたいと思います。

※ 給食調査は、市立小・中学校統一献立で実施されます。調査結果は今後の献立作成に活用したり、食に関する指導を充実させるための資料とします。



- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・ブロッコリーとキャベツのサラダ



- ・牛乳・ごはん
- ・こまいのから揚げ
- ・豚肉と大根の煮物
- ・にんじんしりしり
- ・みかん



- ・牛乳
- ・チャーハン
- ・手作りジャンボ餃子
- ・中華スープ

## あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りがうんちとなって排泄されます。このうんちの状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の便がつくれ、乱れてしまっているとカチカチの便になったり、下痢や便秘を起こしたりします。  
腸内環境は、毎日元気に過ごすためにも大切なのでカチカチの便が出ていたり、下痢や便秘を起こしている人は、次のことを参考に食生活を見直してみましょう。

**腸内環境を整えるには** 朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

<p><b>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</b></p>	<p><b>よく体を動かす</b></p>	<p><b>水分を十分にとる</b></p>	<p><b>便意を我慢しない</b></p>
<p><b>腸の健康に役立つ食べ物</b> 便秘の人は意識してとりましょう！</p> <p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>		<p>発酵食品</p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>	

引用：学校給食 2024年1月号(全国学校給食協会)

## 調理場を知ろう

調理場で作られている給食は、どのように作られているのでしょうか？  
普段見ることができない調理場の様子をお届けします！  
今回は、野菜の下処理の様子をお見せします。



食材はスライサーという機械で切っています。  
右上の写真のように色々な切り方ができるように、刃を付け替えています。

プラットフォームで、食材の数量、状態を確認して、受け取ります。

洗いやすいように、手作業で野菜の形を整えたり、皮をむいたりします。

3回シンクを移し替えて、入念に汚れを落とします。

移動してきた野菜を、栄養士が指定した切り方に、機械で切っていきます。

きれいに洗浄された野菜は、受け渡し窓から次の部屋へ移動します。

曇かたむぎが、あっとい間に縮かく！！

## 絵本給食

3学期から子どもたちがより給食に興味をもってもらうことを目的として、**絵本給食**を開始しています！  
調理場の栄養士が選んだ絵本に登場する料理を給食で提供いたします。

今月は...  
「へんてこパンや」より  
“ピッツァパンビーノ”が登場します！  
作・絵：Goma  
出版社：フレーベル館

おとぼけ屋のきつねさんとしっかり者のねずみさんが2人でやっている、とびっきりへんてこで素敵なパン屋さん。  
きつねさんとねずみさんの「へんてこパンやさん」は毎日朝からフル回転で開店準備！  
みんなを幸せにするおいしい「へんてこパン」を作るため、2人はパンの生地作りに余念がありません。  
開店するといろいろなお客さんがやってきます。さて、今日のお客さんは...？

引用：絵本ナビ フレーベル館ウェブサイト

## 2月8日のメニュー うどちゃんこ汁

### 材料 (4人分)

- うどん 60g
- 鶏ひき肉 60g
- 油 小さじ1/4
- 白菜 40g
- にんじん 20g
- えのきたけ 20g
- ねぎ 20g
- 豆乳 160ml
- 白味噌 32g
- だし汁 400ml

### 作り方

- ① うどは斜めの半月切り、白菜・にんじんは短冊切り、ねぎは小口切り、えのきは3cmくらいの長さに切る。
- ② 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒める。だし汁・にんじんを入れ煮立ったら、うどん・白菜・えのき・ねぎを入れて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、みそを溶く。
- ④ 最後に豆乳を入れてできあがり。  
※豆乳は沸騰しないように注意する。

Let's cook!

