

10月給食たより

池田市立学校給食センター
令和8年10月



視力が1.0未満の子どもたちが増えています。携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？10日の「目の愛護デー」に合わせて、目の健康について考えてみましょう。

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!

かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、うなぎ、レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があり、目の乾燥を防ぎ、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。

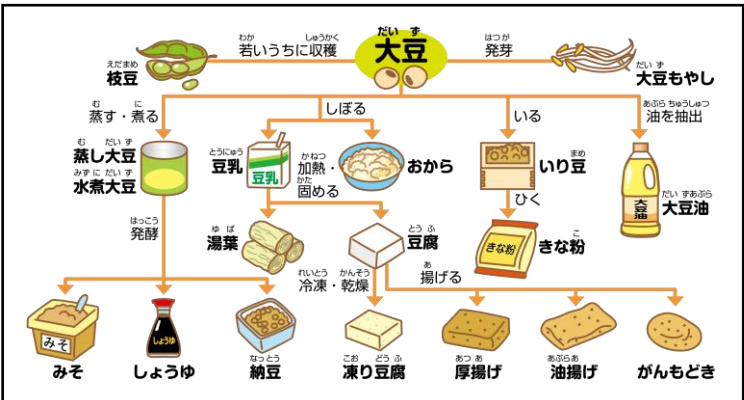
不足すると、暗い場所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。

にんじんは、給食によく登場する緑黄色野菜です。にんじんがにがてな人も、健康のために食べてみませんか？

9日(金)は、「目の愛護デー献立」です。目の健康につながる食べ物を使った料理が登場します。

毎月の食育の日 すがたをかえる食べ物

小学3年生の国語の教科書に『すがたをかえる大豆』というお話があります。お話の中では、「大豆」が様々な食品に加工されます。19日の献立には、「大豆の変身みそ汁」や、様々な食品に変身している食べ物が登場します。



10月27日～11月9日は『読書週間』

戦争が終わって、「読書の力によって、平和な文化国家を作ろう」という目的で、1947年に第1回『読書週間』が行われました。勉強などで慌ただしい毎日ですが、心を落ち着かせて、読書を楽しんでみませんか？

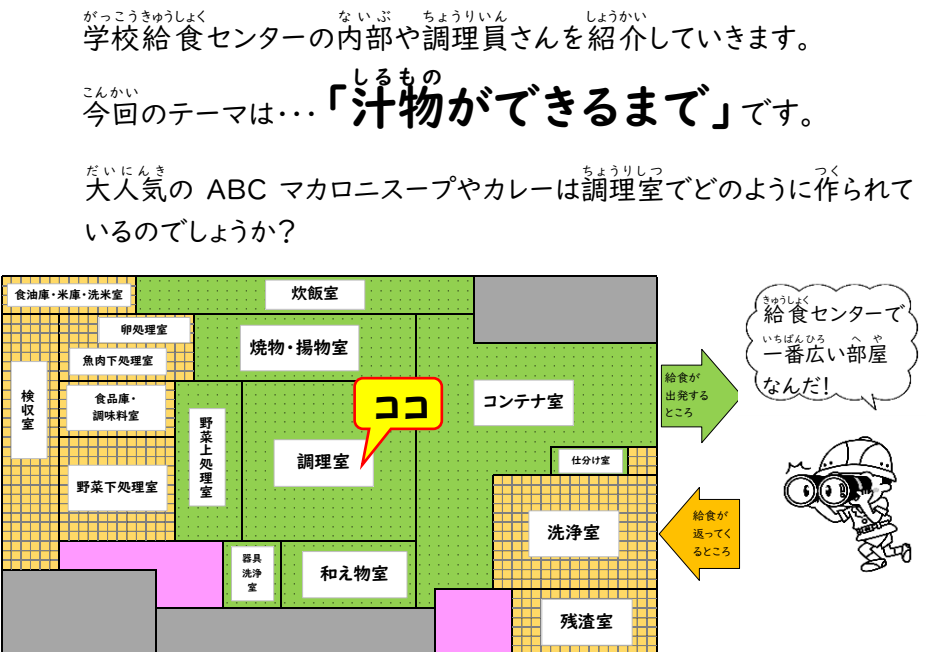
27日(火)は『男子☆弁当部 オレらの友情てんこもり弁当』、
28日(水)は『おばけのアッチとドラキュラスープ』の物語にちなんだ献立です。☆

給食センター 探検ツアー

7:30 ① 上処理室で野菜を切る

8:00 ② だしをとる

昆布とかつおで、ていねいにだしをとっています。だしを使用する献立の日は調理室内にだしの香りが広がります。



9:00 ③ 具材を煮込んでいく

1釜1000人分×8釜を時間差をつけて作ります

ちょうど良いかたさになるように入れる順番を工夫しています。
1.肉類 (はじめにしっかり火を通して、食中毒を防ぎます)
2.火が通りにくいもの(れんこんや人参などの根菜類)
3.うま味がやすいもの(きのこ類)
4.火が通りやすいもの(もやしやキャベツなどの葉物類)

スパテラのひみつ ☆食缶、大バット、小バットを混ぜるときに使用します。 ☆焼きそばなど具材が多いときは2人で力を合わせて混ぜます。

10:00 ④ 沸とうさせて、しっかりと火を通す

＜汁物食缶担当の調理員さんにインタビュー＞

好きな給食... やきそば、ごぼうサラダ

みんなに一言... おいしくなるようにいろいろくふうしてつくっています。たくさん食べてくださいね!

谷端さん

10:50 ⑤ 味見をして完成!

学校に届く時にはちょうど良いかたさになるよう計算しています

おいしい味になるまで、すべての釜を味見します

動画でもみんなに見て欲しい!「汁物ができるまで」を30秒にまとめました。みてねー!

