

5月 食育たより

池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和8年5月 第129号

生活リズムのととのえ方

早寝、早起きをする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝、早起きを心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、私たちに備わっている体内時計を地球の1日24時間周期に合わせることができま

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととりましょう。とくに、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

体内時計とは

私たちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」をもっています。人の体内時計の周期は24時間より少し長く、1日(24時間)とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早寝・早起き・朝ごはんが大切なのです。



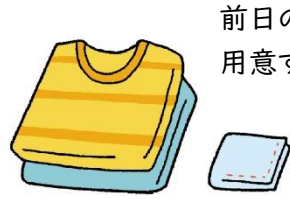
早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント



2時間前までにストップ



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは、ブルーライトという強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前から使用は控えましょう。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、学校の準備を前日のうちにしておく、朝ごはんをしっかり食べられます。

給食センター 探検ツアー Vol.6



学校給食センターの内部や調理員さんを紹介していきます。

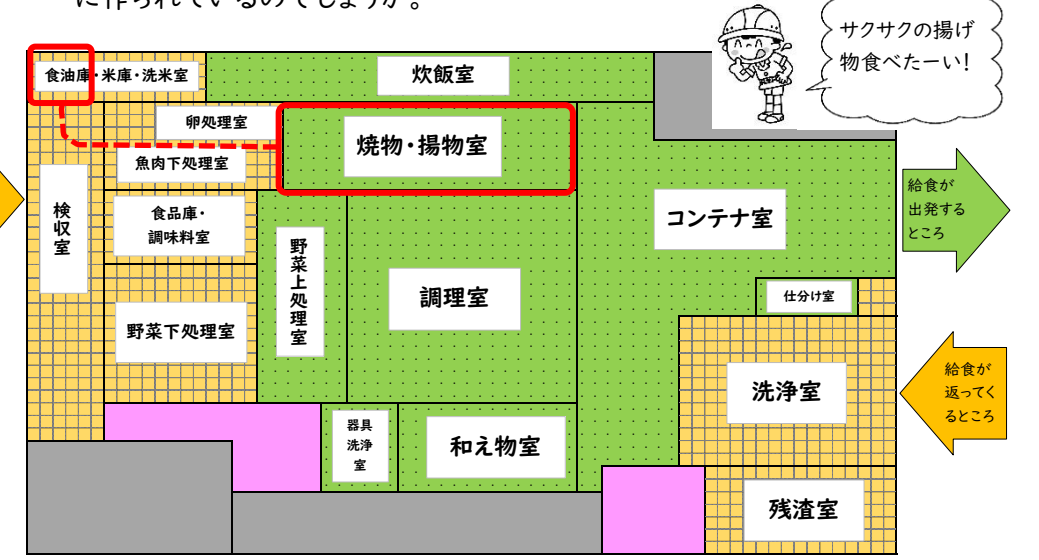
第6回目のテーマは…「揚げ物ができるまで」です。

かき揚げやささみフライなど、大人気の揚げ物は学校給食センターでどのように作られているのでしょうか。



廃油タンク 新油タンク

油を保管する食油庫です。油は、月に約2回納品されます。新油と廃油タンク合わせて3000L入り、1回の納品で約700L入れます。



汚染作業区域 (生の食材や、学校から返ってきた食器を扱う場所) 非汚染作業区域 (料理を仕上げるなど、衛生面に特に注意がいる場所)



フライヤー

揚げ物を揚げるフライヤーという機械です。一度の揚げ物に約630Lの油を使用します。



中心温度計

いかに天ぷらは、175℃5分で揚げています。

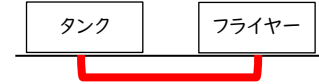
揚げるものによって、揚げる温度や時間を変えています。

85℃以上か確認!

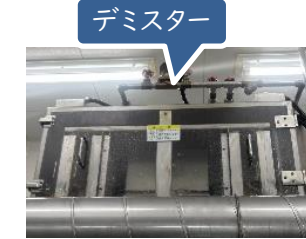
フライヤーから出てきたら、中心温度計で温度を測り、中まで火が通っているか確認します。



フライヤーのここがすごい!



①食油庫のタンクとフライヤーは、油を入れ替えるために地下のパイプでつながっています。



デミスター

②デミスターというフィルターがあり、煙から出る油と蒸気を分離しています。



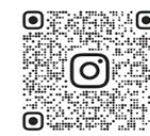
③揚げかすを自動で回収してくれます。



④ろ過タンクで油をきれいにしています。

揚げ物担当の調理員さんにインタビュー	<p>亀谷さん</p> <p>好きな給食: まぐりのフレーク煮、みなさんに一言: 給食をしっかり食べて丈夫な身体を作って下さい 残さず食べてもらえることとてもうれしいです</p> <p>趣味: 街歩き (海蔵寺 ロケ地 季節の花 etc を見て回ってます)</p>
--------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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



今までの「給食センター探検ツアー」は、池田市のホームページからみてね!

