

きゅうしょく た  
給食を食べて、ほかほか温まろう



あたたかい給食っておいしいよね。  
あたたかさのヒミツをさぐってみよう！

★冬野菜のヒミツ★

大根やにんじん、かぶなどの土の中で育つ野菜は、体を温める働きがあります。また、白菜やほうれん草などの葉物の野菜には、冷たい土の上でも育つために糖を持ち、甘くなります。ほかにも、体の抵抗力を高めたり、鼻やのどの粘膜を丈夫にして、ウイルスや菌が体に入るのを防いでくれるはたらきもあります。



★「いただきます」までのあたたかさのヒミツ★

〈給食センターでは・・・〉



90℃以上

給食は90℃以上まで加熱するよ。



温かいうちに食缶に入れるよ。



65℃以上

焼き物や揚げ物はコンテナに入れる時間まであたたかさを一定に保つ機械に入れているよ。



汁物などは冷めにくくするために片くり粉を入れることもあるよ。



まだ温かい！

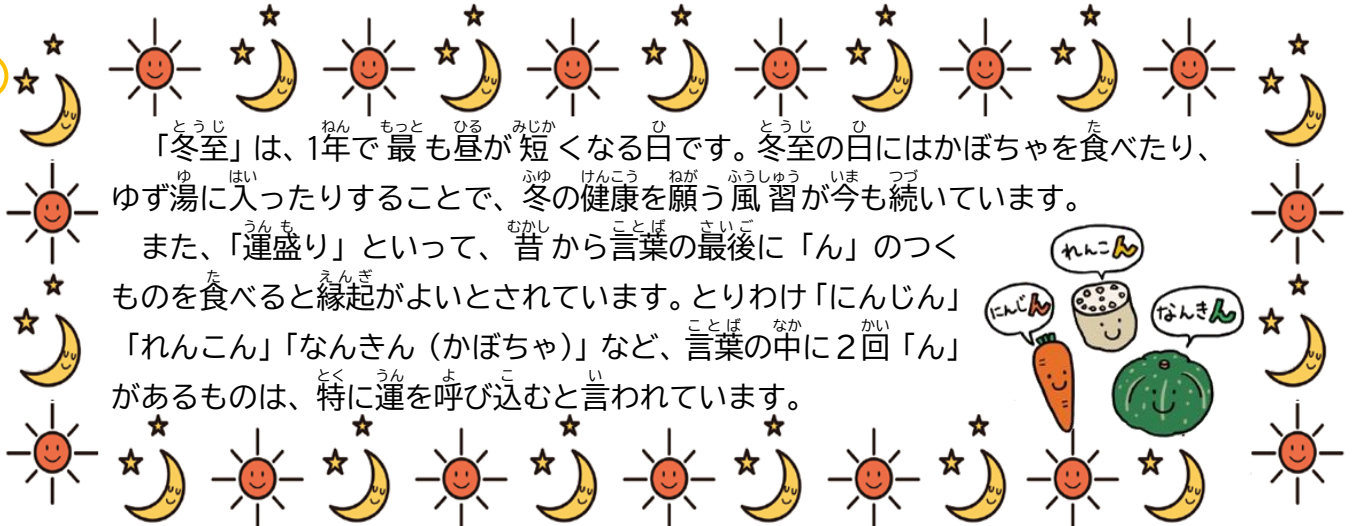
保温性バッチリの食缶で給食が冷めにくいよ。

〈学校では・・・〉



給食当番さんが手際よく配膳するよ。

12月22日(金)は  
とうじ  
冬至  
です



冬だから  
かぼちゃを  
食べよう！



かぼちゃには、カロテンがたっぷり含まれています。カロテンは、体の中でビタミンAに変わり、みんなの目の働きをよくして、成長を助けています。

また、体の調子を整えるビタミンCや、体を動かすもとになる炭水化物も含まれています。

昔は冬に色の濃い野菜が少なかったので、夏から保存できるかぼちゃを食べてかぜをひかないようにしてきました。

かぼちゃは、種類がたくさん！

かぼちゃは西洋かぼちゃ・日本かぼちゃ・ペポかぼちゃの3種類に大きく分けられています。西洋かぼちゃは甘みが強く、日本かぼちゃは煮崩れしにくい特徴があります。そして、ペポかぼちゃは甘みが少なく野菜のように食べられます。

