

給食だより

富谷市学校給食センター
はと
令和4年度 春号

新学期が始まり、新しい学年での生活がスタートしました。学校生活は慣れましたか？

本来であれば、給食も開始しているはずでしたが、3月16日の地震により、給食センターの調理室が甚大なる被害にあい、給食の提供がむずかしい状況になっておりました。保護者の皆様には復旧までの間、大変ご迷惑、ご負担をおかけしましたが、5月9日から安心・安全な給食を提供出来るめどが立ちましたのでお知らせいたします。完全復旧とまではいきませんが、献立の工夫により給食を提供する運びとなりました。給食開始まで、もうしばらくお待ちいただきたいと思ひます。



揚げ・焼き・蒸し室
天井崩壊



朝ごはんは大切なエネルギー源です

家族みんなで毎朝食べよう！

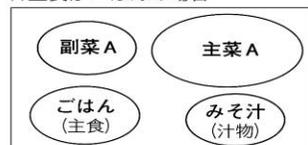
朝ごはんを脳を働かせよう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をゆくと、昼食までエネルギーが補給されないため、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



栄養バランスがひと目でわかる献立

★主食がごはんの場合



主菜A(例) 卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆
副菜A(例) 青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合



主菜B(例) 目玉焼き ベーコンエッグ
ハムステーキ 魚のムニエル
副菜B(例) 野菜サラダ 果物

献立の立て方
①主食を決める。
②主食にあう主菜・副菜を考える。

忙しい朝は、時間をかけずに用意をすることが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。

今年度より給食のパンの小麦粉が全て国産になります。

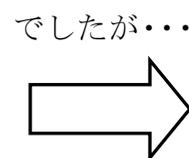
令和3年度



令和4年度

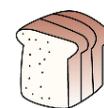
アメリカ産
カナダ産
国産(宮城県・岩手県)

70%



北海道産(ゆめちから) 50%
宮城県産(夏黄金) 40%
宮城県産(シラネコムギ) 10%

宮城県産(夏黄金) 30%



に変更になりました。

国産の小麦粉で作ったパンは、弾力がついて噛み応えがあり、パサつきがなくなってしっとり感が増えました。外国産の小麦粉をつかっていたときより、小麦の風味がでておいしくなっていると思います。皆さんも味わって、違いを感じながら食べてください。

アスパラガス

5月の給食では、「アスパラガスのサラダ」で、新鮮なアスパラガスを使用します！！

【旬の食材】

アスパラガスは、今が旬の野菜です。だるさや疲れを取り、疲労回復やスタミナ増強に効果があると言われています。また、免疫力アップ、リラックス及び睡眠にも効果のある野菜です。含まれている栄養素は、「ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維」です。茹でたり、炒めたりと様々な調理に向いています。今が旬のアスパラガスを食べ、元気に過ごしましょう！！



たけのこ

5月の給食では、「若竹汁」や、その他にもたくさんの料理で、たけのこを使用します！！

【旬の食材】

たけのこは、春に欠かせない季節感のある食材です。食物繊維を多く含み、動脈硬化の予防や便秘の改善に効果があります。シャキシャキとした独特の歯ごたえも特徴的です。「たけのこごはん・和え物・天ぷら・煮物・汁物」などに幅広く使える食材です。

今が、一番おいしい時期です。春の味を味わいましょう。

