

みっか きん きゅうしょく ほっかいどう
3日(金)ふるさと給食～北海道～

豚丼は、明治時代から養豚業が盛んであった十勝地方の帯広市が発祥の地とされています。給食では、豚肉と玉ねぎのシンプルな具材で、お肉の旨味が味わえる丼となっています。

石狩鍋は、鮭で有名な石狩町で生まれた漁師料理とされています。大漁を祝う際、漁師たちはとれたての鮭のぶつ切りやあらをそのまま味噌汁が入った鍋に入れ、ご褒美として食べていたといわれています。



すいぶん ほ ぎゅう
水分補給をしよう!

気温が高い夏は、たくさん汗をかきます。わたしたちの体は、汗をかくことで、体にこもった熱をにがし、体温を下げています。そのため、汗として体から出て行った水分をおぎなう必要があります。のどが乾いたと感じる前に、水かお茶を意識して飲むようにしましょう。たくさん汗をかいた時には、スポーツ飲料をとるのもよいですが、スポーツ飲料には、塩分だけではなく、砂糖も含まれているため、飲みすぎには気をつけましょう。

きゅうしょくができるまで

毎日、みなさんが食べている給食ができるまでを紹介합니다。安全・安心でおいしい給食を作るために、たくさんの方が関わっています。

①身じたくを整える

清潔な白衣に着替え、かみの毛が帽子から出ないようにします。白衣は、粘着ローラーをかけ、かみの毛やほこりなどを取り除きます。手洗いは、ひじから爪の間までしっかりと洗います。



②納品食材のチェック

食材の品質・産地・賞味期限などを確認します。食材の入っていた箱は、給食室に持ち込まないよう、清潔な容器に中身を移しかえます。



⑤調理をする

大きい釜を使って調理します。とても体力のいる作業です。調理した給食は、火が通っているかを確認するために、中心温度をはかります。



④材料を切る

食べやすい大きさに切ります。肉魚類を扱うときは、専用の容器、包丁、まな板、エプロンを使います。



③野菜を洗う

野菜を3回以上、流水でよく洗います。



サラダや和え物は、食材をゆでた後に「真空冷却機」という機械で冷やします。食材を短い時間でむらなく冷やすることができます。

「裁断機」という機械を使うときもあります。

食器やスプーンなどもクラスごとに数えて準備をしています。

できあがり!

クラスごとにワゴンに乗せてみなさんのもとへ届きます。



⑥クラスごとに配食する

配食するときは、専用のエプロンに変えて、手袋をして、食べものに直接触らないようにします。

