

# 5月 給食だより

新年度がはじまってひと月がたち、新しい環境に慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう♪

## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



### 朝ごはんの効果

|                         |                        |                     |                     |                      |
|-------------------------|------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|
| <p>やる気や集中力が<br/>高まる</p> | <p>イライラ<br/>しにくくなる</p> | <p>運動能力<br/>アップ</p> | <p>便秘を<br/>予防する</p> | <p>生活リズムが<br/>整う</p> |
|-------------------------|------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|

### 5月8日はゴーヤーの日!

5月8日は「ゴーヤーの日」です。ゴーヤーの日は「ゴーヤーのすばらしさを全国に広めよう!」という思いからつくられました。ゴーヤーの独特の苦みは、胃や腸を守ったり、食欲がわいたりする効果があります。また、ゴーヤーに含まれるビタミンCは熱に強いので炒めたり、油で揚げたりしてもビタミンCがたっぷりとれることも大きな特徴です♪ゴーヤーを食べて、夏バテしない体をつくりましょう★



### 5月の給食に使用する 沖縄県産の食品

- ぎょうにゅう
- とりにく
- キャベツ
- こまつな
- ゴーヤー
- にんじん
- チンゲン菜
- とうがん

#### ★南城市産の食品★

- ★きゅうり
- ★ピーマン
- ★バジル
- ★もずく



## 給食をつくる时候につかう機械や道具をみてみよう



### 釜

いためたり、煮たりする时候につかいます。9つあります。



### スチームコンベクションオーブン



しゅうまいなどを蒸したり、魚やお肉をやいたりします



ほかにも野菜を切るスライサーやコロッケなどを揚げるフライヤー、ボイルした食品を冷やす真空冷却器、食器洗浄機、コンテナ洗浄機などたくさんの給食を安全においしくつくるための設備・機械・道具があります★

### かい



釜に入っている食品をまぜるときにつかいます。長さは120cmくらいです

### 中心温度計



料理の中心まで加熱されているか、おいしく感じる温度まで冷えているかを確認します。