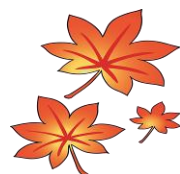


給食だより

令和8年度 10月
＜江田島市学校給食センター＞

「食欲の秋」「馬肥ゆる秋」といわれるように、秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋のころは、暑い夏の間に失われたビタミンやミネラルを多く含む果実やきのこが旬を迎え、秋が深まるにつれて、冬の寒さに備えてエネルギーを多く含むいもや根菜が旬を迎えます。「みのりの秋」を給食でも子どもたちに伝えていきたいと思っています。



『旬』の食べ物を味わいましょう

今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなる時期を食べ物の「旬」といいます。

秋が旬の食べ物はどれかな？ ○をしてみよう 答えは右下にあります



給食でも秋のおいしい食べ物を使っています。お家でも旬の食材を味わいましょう。

学校給食

～みんなの元へ届くまで～ 和え物編

スチームコンベクション(加熱)



学校給食では、和え物やサラダで使う野菜はすべて加熱し、温度の確認をします。

ブラストチラー(冷却)



加熱したら、野菜を冷やしていきます。30分で20度まで下げます。

脱水機



野菜が冷えたら、脱水機で水分を絞ります。



ドレッシングと野菜を大きなしゃもじを使って混ぜます。



和え物やサラダを作る時には作業工程がたくさんあるね。衛生面に気を付けながら作業を行っているね。



次回 揚げ物編
のお楽しみに。

学校からの給食メッセージ

- 9/1(火) 食事生活リズムを整えるための大切なことなのだと分かりました。そばろ丼がとってもおいしかったです。のっぺい汁のいもがおいしかったです。(能美中3年)
- 9/2(水) これからもかんしゃしてご飯をたべていきたいです。(三高小6年)
- 9/3(木) じつは、ピーマンが苦手なんです、こくふくできました。(切串小5年)
- 9/4(金) かぼちゃもやわらかくシチューもあまくてとてもおいしかったです。またおいしいシチューを作ってください。(鹿川小5年)
- 9/7(月) いつもきゅうしょくを作っていたいただきありがとうございます♡こめこめんサラダに入っているめんが米でできていることを知れてとてもうれしかったです♡これからもがんばってください。(中町小3年)
- 9/9(水) 梨がみずみずしくて、甘くておいしかったです。(江田島中3年)

答え：さつまいも・かき・くり・ぶどう・さといも・さんま