



もりもりつつしん

令和5年
10月号



10を横にたおすと、目とまゆの形に見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。目の健康にかかわる栄養素に「ビタミンA」「アントシアニン」があります。ビタミンAは暗い場所で物を見たり、色を見分ける力を高めてくれます。アントシアニンは目の疲労回復に効果があります。

～目の愛護デー献立～

- ・食パン
- ・かぼちゃの豆乳ポタージュ
- ・鶏肉のバーベキューソース
- ・手作りブルーベリージャム
- ・牛乳



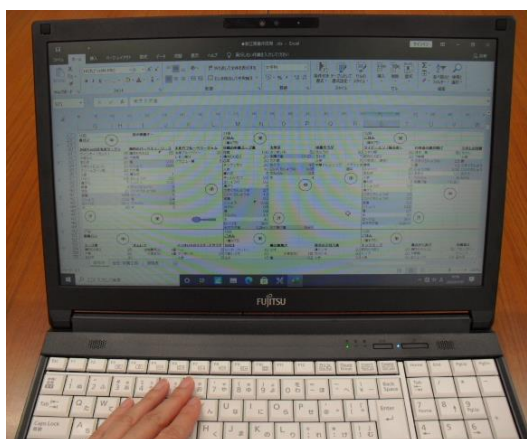
アントシアニンたっぷりのブルーベリーでジャムを作るよ！食パンにぬって食べてね



きゅうしょく 給食ができるまで



みなさんが毎日食べる給食は、どのように決められて作られているのかを紹介します。

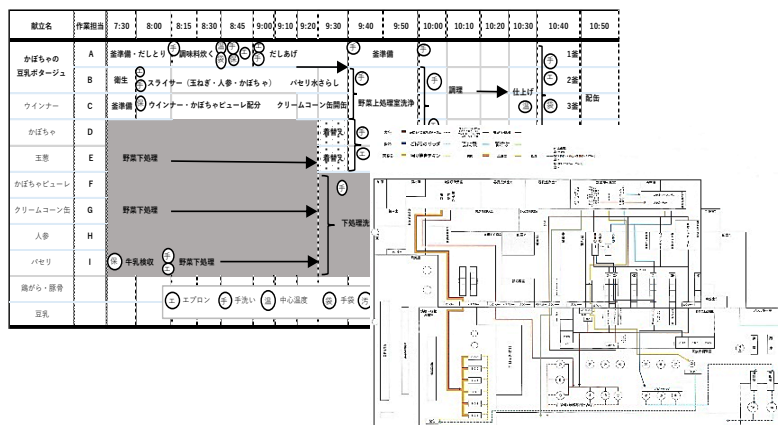


①担当の栄養士が献立を作ります。
その後他の栄養士でチェックして、献立を完成させます。

②小学校の先生、幼稚園の先生、保護者、学校給食課が参加する献立作成委員会で話し合っ、て、献立を決定します。
10月の献立は7月の委員会で決定しました。

③小学校の先生、保護者、学校給食課が参加する物資購入委員会で、給食に使用する食材を決めます。
10月で使用する食材は8月の委員会で決定しました。

献立	担当	食品	準備	注意点	時間	調理方法	衛生ポイント
かぼちゃの豆乳ポタージュ	大矢	ウインナー(カット)	15	※常温放置しない	10:00	①スープにウインナーを入れて煮る	
		かぼちゃ	30	10mm幅を2回			
		玉ねぎ	20	3mm幅		②玉ねぎ、かぼちゃピューレ、人参を入れて煮る	
		かぼちゃピューレ	20	※常温放置しない			
		クリームコーン缶	20			③かぼちゃ、クリームコーンを	
		人参	10	縦割(3mm×4mm)		入れて煮る	
		パセリ	0.5	みじん切り・水さらし		④豆乳を入れる	
		鶏がら	7	※常温放置しない		⑤並塩、こしょうを入れて調味する	
		豚骨	3	※常温放置しない			
		豆乳	20			⑥パセリを入れて仕上げ	
6	大矢	並塩	0.65			温度測定	85℃以上1分以上焼
		こしょう	0.03			保存食採取	保存食: 全ごと
		ローリエ	3g×	スープをとる	10:40	配缶	
全	大矢	水	70				



④安全でおいしい給食を作ってもら
うために、使う食材の量、切り方、調理順を書いた作業指示書を栄養士が作ります。

⑤作業指示書をもとに、いつ、だれが、どのような調理作業をするのかを書いた作業工程表、食材がどのように調理場を動くのかを書いた作業動線図を調理員が作ります。

⑥給食センターで朝から給食を作ります。トラックで学校の配膳室に運んで、みなさんのもとに給食が届きます。