



人気メニュー

# 学校給食



7月の学校給食では「暑さに負けない体をつくろう!」を目標として、夏の暑い季節にスタミナが付き、さっぱり食べられるメニューを中心に考えました。

今日は、その中でも人気が高かった「魚のマリネ」を紹介します。

## 魚のマリネ

128 kcal

【材 料】分量：小学校3・4年1人分  
 白身魚切り身……………50g  
 白ワイン……………1g  
 塩コショウ……………少々  
 でんぷん……………5g  
 揚げ油……………適量  
 マリネ液  
 タマネギ……………適宜  
 赤ピーマン……………10g  
 レモン果汁……………2g  
 穀物酢……………2g  
 上白糖……………2g  
 塩コショウ……………少々  
 サラダ油……………1g



【作り方】①白身魚に白ワインを振り、塩コショウで下味を付ける。②マリネ液を作る。鍋に上白糖、塩コショウ、サラダ油、レモン酢、穀物酢を入れ、一煮立ちさせる。タマネギ、赤ピーマンはみじん切りにしてさっとゆでて、調味液に漬け込む。③揚げ油を熱し、①の魚にでんぷんを付けて揚げる。④③の魚にマリネ液をかけて食べる。

### 子どもたちの感想・先生からのコメント

・おいしかったです。 ・酢の味が夏にぴったり!で、みんな完食でした。  
 ・味付けがとても良かったです。 ・さっぱりしておいしかったです。

## 夏休みも頑張ってます!

夏休みは、学校給食もお休みとなります。それでは、給食センターの職員は夏休みにどんな仕事をしているのでしょうか?今月は夏休みの給食センターの仕事について紹介します。

### 夏休みの主な仕事

- ・食器、食缶、バット、お玉などの手磨き
- ・コンテナのキャスター修理、交換
- ・調理機器の分解、清掃、修理
- ・調理室内清掃など



機械もしっかり整備しておかないと2学期からおいしい給食が作れませんね!



2学期からピカピカの食器が使えるように磨いています!

給食業務がある時は、掃除や修理が思うようにできません。このため、毎日6,000食をスムーズに作るために夏休み中の作業は欠かせません。2学期からもおいしく安全な給食をお届けできるように頑張ります。

毎月の献立など学校給食に関する情報は、市ホームページ(アドレス <http://www.city.toki.lg.jp>)でご覧になれます。

みんなが

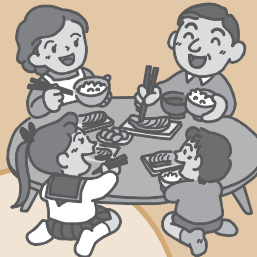
## 楽しく食育!

## みんなで取り組む5つの目標

～子どもから始めるぎふの食育より～



①食事が身体に大切だと分かって、身体に良い食べ方ができる



②楽しく食事をすることが出来る

「食」は、私たちの健康な心と身体を作るために欠かせないものです。毎日の生活の中で、皆さんがいつまでも健康で元気に生活ができるよう、「食」について考え、できることから始めましょう。

健康な心と身体をつくるための目当てと取り組み



⑤食べ物はどうやって作られたのかを知り、感謝の気持ちを持つことができる



④地域に伝わる食文化を知り、ほかの人に伝えることができる

③食べ物の衛生について自分で気を付けることができる



次回は・・・

①の内容について紹介します。

### 教科書を使って脳トレの答え

- Q1. ①移、②写、③敗、④破、⑤追、⑥負、⑦供、⑧備、⑨指、⑩差、⑪折、⑫織、⑬覚、⑭冷  
 ⑮収、⑯納、⑰修、⑱治、⑲量、⑳測、㉑図、㉒計