

# 5月給食たより

令和2年度5月号

清瀬市立清瀬第五中学校



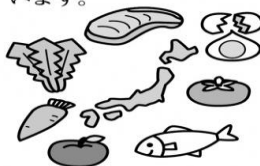
## ご入学・ご進級おめでとうございます

新型コロナウイルスによる休校が続いているため、給食開始日は未定です。しかしながら本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思っております。今年度から調理業務はフジ産業株式会社になりました。1年間、よろしくお願いいたします。

### 学校給食について ~こんなことに気をつけています

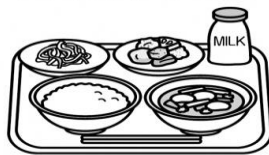
#### 食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



#### 献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



#### 栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



#### 調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



新緑が美しい、さわやかな季節になりました。この時期は「5月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、健康な心と体をつくりましょう。

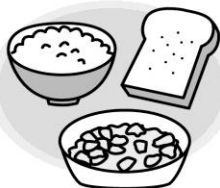
## 朝ごはんの効果



- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

### 主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに

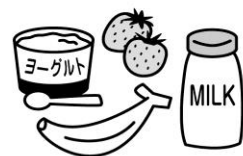
#### 主食



#### 主菜



#### 副菜・汁物



さらに、果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ!



# 【再現！おうちで給食の味】

ご家庭で給食の味を再現してみませんか？人気のきなこ揚げパンを紹介します。

【きなこ揚げパン】材料4人分

- コッペパン 4個
- 揚げ油 適量
- ① { • きなこ 32g
- 上白糖 32g
- 天塩 0.4g

【作り方】

- ①きなこ・上白糖・天塩をあわせておく。
- ②170℃～180℃の油でさっと揚げる。  
※パンはこまめに動かす。表面がうっすら色がつけばOK。20秒～30秒ぐらいで揚げられます。
- ③熱いうちに①をまぶしてできあがり。  
※きなこは時間が経つと油を吸って、べったりします。そのため給食では2度、きなこをかけます。



## 【作ってみました】

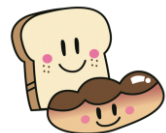
給食で使っているような大きさのコッペパンを、おうちで揚げるのは大変だと思います。そこで家にあったバターロールと8枚切りの食パンを使い、フライパンにいつもの量より多めの油（パンの底がひたるくらい）を入れて、焼きました。

### ①バターロール



20秒も経つとかなり油を吸い固くなるため、こまめにパンを動かす手間が必要です。しかし試食したところ、給食のコッペパンに近いものができました。

中はふわふわ、周りはサクサク



### ②食パン（8枚切り）1/4カット



片面20秒ずつ焼きました。バターロールに比べて焼きやすかったです。8枚切りのため、コッペパンのような触感とは違い固めでした。食パンの厚さが変わると違った仕上がりになるのではないのでしょうか。

食べやすい大きさ

油は未使用の油を使いましょう。いろんなパンで作ってみても楽しいです。

◎清瀬市教育委員会のHPに、給食のレシピを紹介しています。ぜひご活用ください。