



給食だより



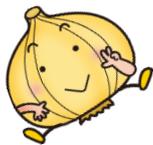
歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

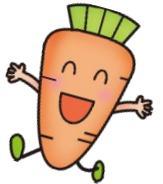
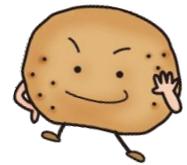
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収を高め、むし歯予防にもなります。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



◎カミカミ献立として、「きびなごのカリカリフライ」「さつまいもチップス」が登場します。小魚を丸ごと食べることの大切さや、チップスはよくかんで食べて、さつまいもの素朴な甘みを感じて欲しいと取り入れました。どうぞ、お楽しみに。



給食センターの紹介をします



今回は**なぜシャキシャキで冷たくなるのか！**について紹介します

試食会などで、「給食のサラダは、野菜を加熱してから提供しています！」と説明すると、参加された保護者の皆さんに驚かれます。サラダの野菜が、シャキシャキとした食感で、冷たくなっているからです。「とても茹でたとは、思えない！」(多くの保護者の感想)。

その秘密は「**真空冷却機***」にあります。野菜は、朝、3回洗ってカットし、大きな釜で茹でます。中心温度を測り、熱々になった野菜を、すぐさまこの「真空冷却機」にカゴごと入れて30～40分かけると、10℃以下に冷やすことができます。そして手作りのドレッシングで味付けをすると完成です。

※庫内の圧力を下げて食品に含まれる水分を蒸発させ、気化熱で食品を冷却します。短時間で食品の温度を下げることができ、食中毒の原因となる細菌の増殖を抑えることができます。



センターの秘密兵器！
真空冷却機



フレンチサラダの野菜を茹でて、引き上げています



熱々の野菜をすぐさま真空冷却機へ30分程度で10℃に冷やされました