



# 10月 ＊給食だより＊

## なぜ好き嫌いをしたらいけないの？

食べ物はそれぞれ違う「栄養素」をもっています。食べ物を食べると、その「栄養素」が、からだを大きくしてくれたり、元気に生活できるようにしてくれたりします。

また、たくさんの種類の食べ物から「栄養素」をとると、元気なからだを作られます。

「嫌いなもの」も少しずつ食べると食べられるようになります。まずは一口でいいので、挑戦してみましょう。

食べ物を食べると・・・



すると...



## 給食のサラダの作り方を紹介します

この日は、コールスローサラダを作りました。一度に2300人分ぐらい作れる釜で野菜を茹でます。



温度が85度以上になることを確認します。



茹でた野菜は大きなﾌﾞﾗｯｸﾞｯﾄに手早く取り出します。



真空冷却機という機械を使って衛生的に野菜を冷却します。



冷ました野菜は、大きなﾀﾞｲｰに入れれます。



手作りﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞで味付けします。



ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞのできあがりです。

給食センターのサラダ作りは、たくさんの野菜を切ったり、茹でたりと大変な作業です。ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞは市販のものを使わず手作りしています。皆さんの健康を考えこだわって作っていますので、好き嫌いせず食べてください。野菜が苦手な人は一口でもいいので、チャレンジしていきましょう。