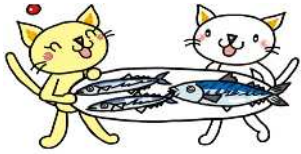


10月 給食だより



骨を丈夫にしましょう！



みなさんの体の中には、一体いくつくらいの骨があると思いますか？

年齢によって異なりますが、およそ 206 個だそうです。骨は私たちの体を支えてくれるほか、血液を作る工場の役目も果たし、また体にとって大切なカルシウムを蓄える貯蔵庫にもなっています。

●丈夫な骨を作るポイント

適度な運動をする



体を動かして骨に刺激が加わると、骨の中のセンサーがはたらき、骨の成長が促されることが知られています。

バランスのよい食事をする



カルシウムばかりではなく、たんぱく質やビタミンC、そして日が短くなる冬にはビタミンDも食事から十分にとる必要があります。

よく寝る

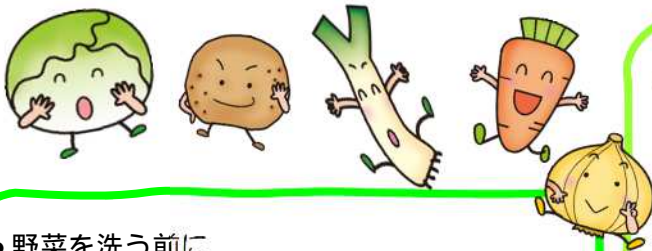


骨の成長は成長ホルモンによって調整されます。成長ホルモンは夜、ぐっすり眠っているときによく分泌されることが知られています。

給食センターを紹介しま〜す😊 Vol.6

給食センターでは毎日毎日とてもたくさんの野菜を使います。

今回は...
「野菜の下処理」
について紹介
します♪



- 野菜を洗う前に
外側の葉や皮をむいたり、根をカットします。
葉物の野菜は洗しやすい大きさにカットします。
葉がバラバラになることでまんべんなく状態を確認できるからです。

●球根皮むき機（ピーラー）...

皮付きのじゃが芋等をむく機械です。機械に食材を入れ、洗濯機のように水を入れながら回転させます。内側のゴツゴツが「やすり」になっていて、皮をむきながら、食材を洗いあげます。1度に20kgのじゃが芋の皮がむけます。多い日で200kgほどのじゃが芋や人参を使う給食センターでは、欠かせない調理器具です。

- 三層シンク...
野菜の傷みがないか、虫などがいないかをよく見ながらいねいに泥や汚れを落とします。
大きなシンクで3回洗います。

