

7月給食だよ!



大空町認定こども園ひがしもこと 調理部

梅雨のような長雨と、急な気温上昇で食欲が低下して、水分ばかりとっていないでしょうか?特にアイスやジュースにはたくさんの糖分が含まれているので、食事の時間に「お腹すいてない」という状態になりがちです。これから、プール遊び、水遊びと体力を消耗する活動が始まります。十分な睡眠と食事をとることが大事になりますので、適切な水分補給を心がけてください☆

【減らそう食品ロス! 給食でもできること】

「食品ロス」は以前から問題視されているのはご存じかと思いますが、ここ数年でよく耳にするようになった「SDGs」においても、具体的な目標(半減させる(2000年比))が設定されています。

給食においては、衛生上の問題から家庭のように「残りものを食べる。余ったものを持ち帰る。」ということできません。そこで、当園で「残食」を出さないためにやっていることの一部をご紹介します。

残食をださないために・・・

①食べられる量だけを盛り付ける

おかずの盛付は調理室で行っています。学年やクラスの特性を先生と共有して、盛り付ける量をクラスごとに調整しています。

更に、各クラスでは先生が個々の苦手なメニューの量を減らしています。減らした分は「おかわり」として食べられる子が食べています。

②必要な分だけを作る

必要な分だけを作るためには正確に「給食を食べる人数」を把握する必要があります。振替休日や長期休業中の出欠を事前にとるのは「給食を食べる人数を正確に把握して、必要量のみを発注する」ためです。「とりあえず出席」とする人がたくさんいると、当日の欠席人数が増えて、提供されずに捨てる量が増えてしまいます。

正確な人数
把握にご協
力を☆



【給食レシピ】

チーズヨーグルト和え 4人分

- クリームチーズ・・・ 50g
- 無糖ヨーグルト・・・ 50g
- バナナ・・・ 1本(皮むき後120g)
- パイナップル缶・・・ 120g(3枚程度)
- もも缶・・・ 120g(2切れ程度)

★お好みのくだもので大丈夫です★

1. クリームチーズは常温に戻しておく
2. 果物はひとくち大にカットしておく
3. クリームチーズを滑らかになるまで混ぜてヨーグルト、果物を加えて更に混ぜる

※クリームチーズが硬いまま他の材料を加えるとダマになり、食感が悪くなります



お知らせ

7月 7日(木)七夕集会

7月20日(水)お弁当の日

7月21日(木)誕生会

