



給食だより

No. 8

令和7年 9月9日
大田区立安方中学校
校長 佐藤 彰

新学期が始まり、約1週間が経ちました。2学期はどの学年も行事が目白押しです。元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的にすると、夜によく眠ることができます。



成長期の体をつくる
栄養がいっぱい！

魚

そろそろサンマ、サケ、サバなどの魚がおいしくなる季節です。魚には良質なたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪をへらす、脳細胞を活性化させるなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。

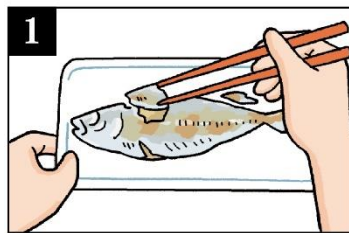
魚の臭みやパサつきが苦手、という人は下味に酒、みそ、しょうがを利用する、新鮮なものを選ぶ、薄力粉をまぶしてうまみを閉じ込める、などの工夫をすると食べやすくなります。

給食でも魚料理を週1～2回程度取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。

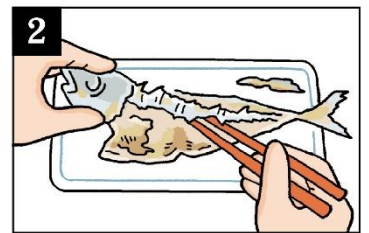


焼き魚の食べ方

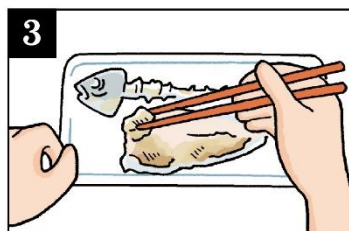
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。



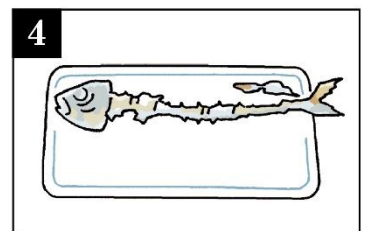
1 背びれや胸びれを取り、皿の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



2 上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。



3 頭と中骨は皿の奥に置き、下の身も頭の方から食べすめます。



4 食べ終わったら、残った骨などは、皿の奥にまとめておきます。



新・給食室 始まりました！



全てがピカピカの新校舎での学校生活はいかがですか？給食室も同様に、全ての調理機器や作業台車が新しくなり、9月2日に初給食を提供しました。献立は、麻婆豆腐丼、春雨スープ、ヨーグルトで、大変好評でした。生徒・先生たちから「おいしかったです」という声を多くいただき、励みになっています。

今回は給食室のことをより知ってもらうため、調理機器をご紹介します。1階の廊下から給食室内を見られる窓もできたので、ぜひ休み時間などに見学にきてもらえたら嬉しいです。

【回転釜】

煮る、茹でる、炒める、揚げるなどほぼ全ての調理をこなす給食室の中心的存在です。安方中には5台設置されており、廊下の窓の真正面から見るができます。



肉じゃがを作っています。丁寧に混ぜます。



大量の油を熱して揚げパンを作ります。

【スチームコンベクションオーブン】

新校舎で初めて導入されました。主にトーストや焼魚の調理に使います。従来のオーブンと違い、蒸気を入れながら焼くため、食材をふっくら仕上げるができます。トーストや魚の食感に注目してみてください。何か変わったかもしれません？！



専用の天板にパンを並べて投入。一度に約100枚のトーストが焼けます。

できあがり！



手書きメニューボードはリニューアルオープンをイメージしたデザインにしました。

【真空冷却機】

こちらも新校舎で初めて導入されました。気化熱を利用し、サラダに使う茹で野菜などを短時間で冷やすことができます（給食ではサラダ用の野菜も茹でています）。従来の水冷よりも水っぽくならず、ドレッシングの味がよく絡むようになりました。



アツアツの茹で野菜を庫内に入れ、扉を閉めてスイッチオン！

