

東大阪市教育委員会

夏野菜クイズ

① 

[]

② 

[]

③ 

[]

④ 

[]

⑤ 

[]

⑥ 

[]

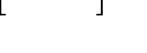
代表的な夏野菜の花です。
どの野菜の花でしょうか？

かぼちゃ



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

きゅうり



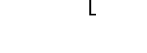
シャキシャキした歯ごたえと表面に細かいいぼいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

とうもろこし



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

トマト



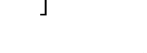
真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

なす



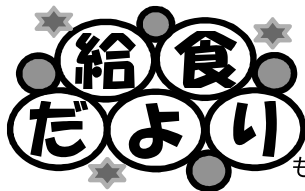
鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノール的一种）が多く含まれています。

えだまめ



収穫せずに成熟させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

夏野菜クイズのこたえ： ①とうもろこし ②トマト ③かぼちゃ ④えだまめ ⑤きゅうり ⑥なす



暑さに負けない 夏休みの食生活のポイント

もうすぐ夏休み！暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。
そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジしましょう。



東大市は「早寝早起き朝ごはん運動」を推奨しています。

◆ 早寝・早起きをしよう



夏休みも生活リズムが乱れないように早寝・早起きをしましょう。

◆ 朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

◆ 栄養バランスの良い食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランス良く食べましょう。

◆ 冷たいものとり過ぎに気をつけよう



冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを実践し、楽しい思い出をたくさん作りましょう！



～給食ができるまで～

東大市の中学校給食は、民間調理場を活用して、給食センターのように調理を行い、各校へ配送する方式です。現在、ナフス南(大正工場)が4校(約1600食)、(株)万福(八尾工場)が12校(約6000食)、(株)松ちゃん給食(久宝寺工場)が9校(約4000食)をそれぞれ担当し、3社の工場で作っています。

12校分の給食を作っている、(株)万福(八尾工場)の皆さんにご協力いただきました。

★★給食の一例★★



マーボー豆腐・パンサンスー・ギョーザ

このような献立を実施しています



ふのみそ汁・五目豆・かれのから揚げかつおのふりかけ

献立作成や食材の選定等の過程を経て、給食実施日の前日までに食材が納品されます。

①検収

食材の品質や量、野菜の産地等を確認します。



②下処理

野菜の皮をむいたり、洗ったりします。



③食材の切裁

野菜等の食材を機械や包丁を使って、献立に合わせた大きさに切り揃えます。



調理員は、作業に入る前に、衛生的な服装、入念な手洗い、エアシャワー、粘着ローラーがけ等でちうほつなど、いぼつごんにやうたいさく、毛髪等の異物混入対策を行っています。



④調理

汁物・煮物・炒め物

大きな釜を使って調理します。10個の釜が設置されています。

揚げ物

フライヤーを使って揚げます。



フライヤー

焼き物・蒸し物

天板に食材を並べ、右のような機器を使って調理します。肉や魚を焼いたり、煮魚等の調理もできます。



スチームコンベクションオーブン

和え物

和え物(サラダ)は、ゆでた野菜等を、「真空冷却機」を使って急速冷却しています。



学校へ配送する



トラックに積み込み、学校へ出発します。学校に着いたら、トラックから降ろし、配膳室へ運びます。

⑦配膳室に並べる



学校の配膳室では、配膳員が、クラスごとに牛乳を分けたり、食缶を並べたりします。

⑧給食当番が運搬・配膳



教室で、食器に盛り付け、席に配ります。

⑨片づけて配膳室へ返却

給食が届いたら、給食時間の前に、校長先生等が検食をします。



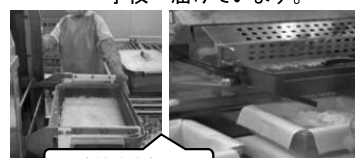
『いただきます!!』

配膳員がごみの片付けや配膳室の清掃等を行います。



炊飯

中学校給食では、同じ工場内の炊飯室でごはんを炊いて、学校へ届けています。



連続式炊飯器

⑤配缶



クラスの数に合わせて、食缶に入れます。



⑩食器や食缶等の洗浄



返却された食器・食缶等を学校から回収します。洗浄機等を使い、きれいに洗って消毒し、翌日の給食に備えます。

