



ハッピーランチ



担当	9月	
栄養士:知名 麻莉	食育の目標	生活リズムを整える工夫を知ろう
978-3522 (与勝調理場)		

与勝調理場のようす

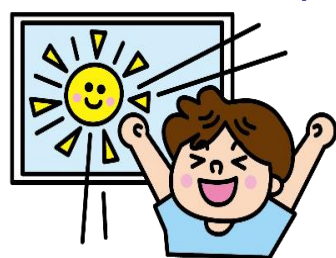
～めざせ！きゅうしょくはかせ～

学校給食に使われる地域の食材や、朝早くから給食づくりに頑張る調理員さんの姿、給食づくりにかかせない大量調理器具・機器など、給食献立に応じた与勝調理場の様子を発信しています。ぜひ、給食について話してみても聞いてみて下さいね！

生活リズムを整えよう！

ながいようで、あつという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは、生活リズムの乱れが原因と考えられます。解消するには、朝日を浴びること、朝ごはんを食べること、外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムを整えることができますよ♪

1日を元気にスタートさせるには…



あさひ
朝日をあびよう！



あさ
朝ごはんを
たべよう！



トイレにいこう！



行ってきまーす！



食欲を増す工夫



食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



香辛料

トウガラシ



香味野菜



酸味のある食べ物



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのはもちろん、音かけ、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



おいしい！新鮮！与勝調理場の黄金だし

★黄金だしは、今日の給食「肉じゃが」「みそ汁」に入っているよ♪



～与勝調理場の朝のようす～

黄金だし作りは朝いちばんにはじまります！

7:30 ごろスタート！

かつおぶしだしパックを使って料理別に

ていねいに黄金だしをつくります！

回転釜という機械をつかっています。一つ
の釜で約800人分のみそ汁を作ることが
できます。

与勝調理場には回転釜が11台あるよ！料理
別に使い分けて給食が作られています(^^)♪

だしをとるための道具です。
しっかりと準備をしてスタートすることで、
時間内に料理を進める工夫をしています。

黄金だしは、料理にかかせないうまみを多く含
んでいます。なので、少しの調味料でも美味しくなり、
健康によい減塩料理になるんですよ！(^^)♪



「今日は七夕」
そして、うるま市オクラの日！

★天の川をイメージして、角オクラをそうめん汁に使っています。

～与勝調理場の朝のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～

～調理場内のようす～