

# 食育だより スパテラ

\*毎月19日は食育の日\*

佐世保市立日宇中学校

栄養教諭 徳丸泰代

学校栄養職員 石本栞和

10月は涼しくなり、米やいもなど旬のおいしい食材が出回ります。夏の暑さで落ちた食欲が回復し、みなさんにも「食欲の秋」が訪れていることと思います。



## いも掘り

いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。また、60℃～70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。



10/30 のさつまいもシチューで長崎県産のさつまいもを使用した献立があります。

## 給食にも新米がでます!!!

給食でも来週 10/23 ごろから佐世保市産の新米を提供予定です。農家の方が大切に育てたお米を味わって食べましょう。

## ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。



## 「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。



## 牛乳のパッケージが新しくなりました!

2学期より、環境保全のためプラスチック削減の取組として、ストローなしでも牛乳が飲みやすくなるようにパッケージが新しくなりました。日宇中学校では、ストローの使用を個人の判断に委ねており、各学級の実態に合わせて導入しています。

## 職場体験 in 佐世保市学校給食センター

2年生は9/26から9/28まで職場体験学習に行きました。その中で佐世保市学校給食センターにも日宇中生が4名、体験学習をしました。

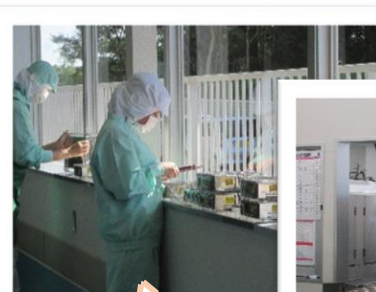
給食センターでは髪の毛やほこりなどの異物が給食に混入しないようにエアシャワーという機械をくぐった後、さらに粘着ローラーを使用し、身体についたごみを取り除いています。



1 m以上あるスパテラという器具で釜の食材を炒めています。1つの釜で大きなおかずは約600名分、小さいおかずは約1000人分の料理を作っています。調理員さんは簡単に混ぜているように見えますが、とても力がある仕事です。



食材がきちんと来ているか、また食材に異常がないかを数人で確認し、受け取っています。



学校から返ってきた食器やカトラリーの数がそろっているか手作業で数えたあと、洗浄機で洗浄しています。

給食センターでは、生徒のみなさんに安全でおいしい給食を届けることができるように、栄養管理はもちろんのこと、特に衛生管理を徹底して調理しています。

今回の職場体験で給食センターに来た生徒たちは、センターから提供する給食数の多さと回転釜の大きさに驚いている様子が印象的でした。また、大きなスパテラを使って食材を混ぜたり、料理が入った食缶をコンテナに積んだりなどの作業を通して、想像していたよりも大変だったと感じたようです。中学生にとって初めて「働く」という貴重な体験ができた3日間になったと思います。