

# むつ市大畑学校給食・調理員便り冬号

発行日：平成26年12月

発行者：一般財団法人むつ市教育振興会（学校給食支援事業）



## 寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



### みかんをきれいにむく裏ワザ

みかんはへたがついているところからむいてみよう！ へた側からむくと、内側の袋についている白い筋もきれいにむけるよ。



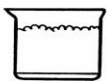
### みかん

#### 手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2～3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

## 鍋でご飯を炊いてみよう

### 1 米をはかる



1合 = 180ml

計量カップではかる。

### 3 水をはかって浸す



30分以上米を浸し、吸水させる。

水を入れ、米を浸す。水の量は米の重さの1.5倍、体積の1.2倍。

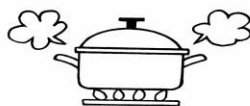
### 2 米を洗う



洗っている間も吸水するので手早く！

軽にかき混ぜながら3回くらい水をかえて洗い、ざるにあけて水を切る。

### 4 炊く、むらす



鍋を火にかけ、火加減に注意しながら加熱する。

沸騰するまでは中～強火  
↓約8～10分間  
ふきこぼれない程度に火を弱めて  
↓約2～3分間  
水がひいたら、弱火に  
↓約12～15分間  
火を消しておらす  
↓約10分間  
(絶対にふたを開けない)

### 5 できあがり



ぬらしたしゃもじで、ごはん粒をつぶさないように、軽にかき混ぜる。

※米の炊き方については目安としてお使いください。

むつ市立大畑学校給食センター

所在地：青森県むつ市大畑町兔沢 163

TEL 0175-34-5397

事務局：青森県むつ市大畑町中島 108-5

TEL 0175-34-5566

※毎日の献立を写真つきでコメントと一緒にブログにアップしています。 毎月の献立予定もいつでも確認できますよ(^\_^)

ホームページ リニューアルしました パソコンやスマホから <http://kyoushin.org/> 携帯電話から <http://kyoushin.org/m.html>