

給食センターだより



令和6年2月発行
岡垣町中学校給食センター

立春も過ぎて、季節は少しずつ春へ向かっていますが、まだまだ冷たい風が吹いていますね。感染症も流行っているの、1日3食しっかり食べて風邪などひかないようにしましょう。

朝ごはん、食べていますか？



2月には学年最後の期末考査がありますね。試験勉強のために、夜遅い時間まで起きることもあるかもしれません。せっかく勉強したのに、試験当日に眠気で頭が働かないということは避けたいですね。試験で100%の力が発揮できるように、今日からでも規則正しい生活を心がけましょう。その一歩として、まずは朝ごはんを食べることから始めましょう。

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。試験当日にもしっかり朝ごはんを食べて、エネルギー補給された状態で試験に臨みましょう！



調理員さんへインタビュー

Q. 好きな給食メニューは？

揚げからめ

Q. どんな思いで給食を作っていますか？

完食してくれると嬉しいなあ！
と思いながら作っています。

Q. 中学生のみなさんへ一言！

残さずたくさん食べて
心も身体も大きくなって下さいね。

給食レシピ紹介

「ヤンニョムチキン」

材料(約6~8個分)



甘辛いタレがご飯にも合う、
人気メニューの一つです♪

鶏もも肉(一口大)・・・約 300g
塩こしょう(下味)・・・適量
片栗粉・・・適量
揚げ油・・・適量

タレ

にんにく(みじん)・・・1かけら
しょうが(みじん)・・・1かけら
トマトケチャップ・・・大さじ 3
濃口しょう油・・・小さじ 1
砂糖・・・大さじ 1/2
コチジャン・・・小さじ 1

作り方

1. 鶏もも肉を一口大の大きさに切り、塩こしょうで下味をつける。
2. 下味をつけた鶏もも肉に片栗粉をまぶし、揚げる。揚げ終わったら皿にとっておく。
3. 鍋にタレの調味料をいれ、こげないようによく混ぜながら温める。
4. タレが温まったら、とっておいた唐揚げをいれ、タレをからめて完成。