

令和7年
7月号

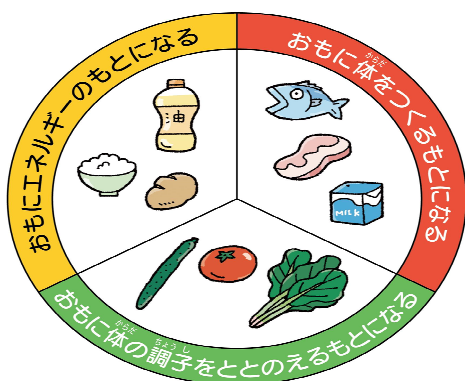
いただきますいむ

名寄市
学校給食センター

気温の高い日が続いていますが、夏ばてをされていますか？夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてせず、毎日を元気に過ごすためには、バランスのとれた食事と水分補給、十分な睡眠をとることが大切です。

しっかり食べて夏ばて予防！

食品は、働きによって3つのグループに分けることができます。
それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスが取れた食事になります！



Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養のすべてを補えません。

野菜ジュースをつくる過程で、一部の栄養素が壊れたり除かれたりしていることがあるからです。あくまで、野菜不足を補うための食品として活用しましょう。



みんながそろえば
栄養満点！



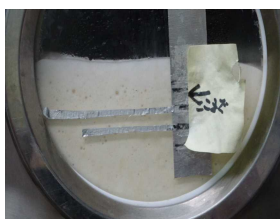
せいさんしゃしょうかい 生産者紹介コーナー

～ とうふ あぶらあげ、ほ 干しいたけを納品してくださる せいさん のうひん 丘の上学園さん ～

給食で使用している豆腐や油揚げ、ほ 干しいたけを加工・生産し、納品してくださっている業者さんです。今回は、豆腐の加工工程を紹介します！



しんすい 浸水した豆を
すり潰し、液状にします。



えきじょう 液状になったものを
とうにゅう 豆乳とおからに分けます。

とうにゅう 豆乳ににがりを加え、
かた 固めます。



にがりをいれる時の
温度管理が大切！

せんよう どうく 専用の道具でカットし、豆腐の完成です！

おもりの 重さを乗せ、しっかり
すいぶん 水分を抜きます。

かた 固まったものをくすし、
かた 固さを調整します。



せいさんしゃ ひとこと
～生産者から一言～
おいしく食べてもらえると
うれしいです！！

