



令和4年5月
第三中学校
栄養教諭



はじめまして！これからよろしくお願ひします！

今年度から配属になりました栄養教諭の檜山です。中学校給食センターと第三中学校を行き来しています。今年度は毎週月曜日と水曜日の給食の時間を中心に、配膳室や皆さんの教室にお邪魔します。給食のことや食べ物のことなど、「食」に関するお話をどんどん紹介していきますので、よろしくお願ひします！

学校給食について ~こんなことに気をつけています

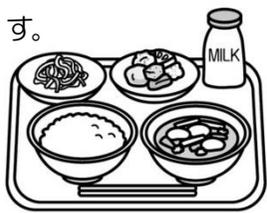
食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立に基づき、1日に必要な作りを心がけています。



栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



調理・衛生

給食で野菜は果物を除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないように、エプロンや調理器具を使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



給食はどこから来るの？

みなさんが毎日食べている給食は、学校から少し離れた「給食センター」から、コックベアーのトラックに乗って、中学校まで運ばれてきます。作っている様子はなかなか見ることができませんが、毎日の給食は調理員さんたちが心を込めて作ってくれています。感謝の気持ちをもって、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとって食べて下さいね。



給食の前には、必ず手を洗いましょう



上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首の順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく

まだまだコロナの影響が続いており、食べる前の手洗い・消毒は、感染症対策にもなります。準備の様子を見ていると、皆さんきちんと手洗いをしてくれていますね。給食以外の場面でも、何かもの食べる前は必ず手洗いをするようにしましょう！

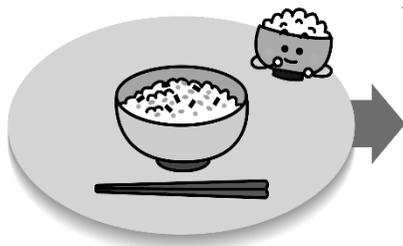


朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか？「朝ごはんを食べる時間がない」「おなかがすいていない」なんて言って、朝ごはんを食べずにいるのはもったいない！朝ごはんは、眠っている体や脳を自覚めさせ、1日を元気に過ごすために必要なエネルギー源となります。朝ごはんを食べないと、体は起きていても脳は寝ている状態です。勉強でも運動でもしっかり能力を発揮するために、朝ごはんの重要性を見直してみましょう！

食べる習慣がない人

まずは、何か食べることから始めましょう。



主食を食べている人

主食の他に、おかずや果物、牛乳・乳製品など、食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらにもう1品！主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！

