

給食だより



一関市
真滝学校給食センター
令和2年.4.6(月)



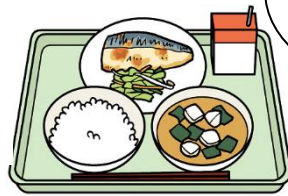
長い春休みを終えて新年度が始まりました。期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためてはいませんか。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と睡眠をきちんと取る習慣をつけましょう。

学校給食は、安全や衛生に配慮した栄養バランスのとれた食事です。成長著しいみなさんの心と体の発達を支えます。1年間よろしくお願いします。

学校給食の役割

—学校給食は生きた教材です—

学校給食は、「学校で食べる食事」ということだけでなく、栄養のバランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、「食に関する正しい知識」と「望ましい食習慣」を身につけるための教材となるものです。



学校給食を通して学ぶこと.....

| | |
|--|---|
| <p>1 楽しく会食すること</p> <p>● 食事のマナー</p> <p>● 会食を通して人間関係を深める</p> <p>おいしいね</p> | <p>2 健康によい食事のとり方</p> <p>● 栄養バランスのよい食事</p> <p>● 日常の食事の大切さ</p> <p>バラ</p> <p>ンス</p> |
| <p>3 食事と安全・衛生</p> <p>● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け</p> <p>● 食中毒予防 ● 自分の健康</p> | <p>4 食事環境の整備</p> <p>● 食事にふさわしい環境づくり</p> <p>● 衛生的な盛り付け ● 環境や資源に配慮</p> |
| <p>5 食事と文化</p> <p>● 郷土食や行事食</p> <p>● 地域の食料の生産・流通・消費</p> | <p>6 勤労と感謝</p> <p>● 感謝の気持ち</p> <p>● みんなで協力して自主的に活動</p> |

【給食のごはんの量について】

給食のごはんの量は、①小学校1・2年②小学校3・4年③小学校5・6年④中学校の4段階に分かれています。

「お米」の量で、①70g②80g③100g④110gとなっており、「ごはん(お米の2.25倍~2.3倍)」になると、①160g②180g③230g④250g位です。

小学校1年生、3年生、5年生、中学校1年生のみなさんは、4月から「ごはんがなかなか減らないな…」と感じるかもしれませんが、量が増えていますので、1年位をかけて少しずつ慣れてほしいと思います。

給食の準備...こんなことに気をつけて

給食当番

当番以外の人

マスク
鼻も口も
入れる

ほうし
かみの毛がで
ないように

きれいに
洗った手

つめは短く

せいけつな
白衣
(エプロン)

床に直接、食器や
パン箱などを置かない

汁ものは底をよくかき
混ぜながら盛り付ける

分量に気をつけて、見た目もきれいに盛り付ける

ぜんいん
全員

空気の入れかえ

せっけんで手を洗う

配膳台・机の上を拭く

◇食物アレルギーについて、一関市では児童生徒の安全性を最優先し原因物質の完全除去を原則とした対応を行っています。

◇今年度の真滝学校給食センターは、小学校5校(一関小、滝沢小、南小、弥栄小、舞川小)、中学校2校(一関東中、舞川中)、約1,580食の給食を担当します。所長、栄養教諭、事務、調理員合わせて約18名のスタッフが力を合わせて「おいしい給食」を自指します。

今月のクイズ

- Q1. 給食当番は、どうして白衣を着るのでしょうか? A. かっこいいから B. 洋服の埃が給食に入らないようにするため
- Q2. 給食当番は、腹痛や下痢の時になぜ交代するのでしょうか? A. 感染予防のため B. 他に給食当番をやりたい人がいるから
- Q3. 食器カゴや食缶はなぜ床に置いてはいけないのでしょうか? A. 床にはバイ菌がたくさんいるから B. 腰が痛くなるから

【答え】
Q1.B
Q2.A
Q3.A