

給食だより



一関市
真滝学校給食センター
令和4年4月6日(水)



令和4年度が始まりました。進学・進級にともなって環境が変わり、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れがたまっているかもしれません。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。成長が著しいみなさんの心と体の発達を支えます。1年間よろしくお願ひします。

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>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>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】
ごはんの量は、①小学校1・2年生 ②小学校3・4年生 ③小学校5・6年生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「ごはんが多いな…」と感じるかもしれません。小学校3年生・5年生・中学校1年生のごはんは、昨年度より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

- マスク 鼻も口も入れる
- ぼうし 髪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)

当番以外の人

- 床に直接、食器やパン箱などを置かない
- 空気の入れかえ
- 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
- 配膳台・机の上を拭く

全員

せっけんで手を洗う

◇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、可能な範囲で除去食・代替食の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1,570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23名のスタッフが力を合わせて「おいしい給食」を目指します。

今月のクイズ

- Q1. 給食当番は、腹痛や下痢の時にどうすればよいでしょうか? A. まえもって他の人に交代してもらう B. だまって当番をする
- Q2. 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. 床のバイキンがたくさん付くから B. ぶつかってケガをするから
- Q3. お箸を落としたらどのようにすればよいでしょうか? A. 無かったことにする B. きれいに洗ってから使う (またはあまっているお箸を使う)

【答え】
Q1.A
Q2.A
Q3.B