石橋中学校　給食だより

食は☆人なり

You are ★ what you eat.

令和元年５月２０日発行

学校長　坂口　修　　栄養教諭　大島久美子

令和になって３週間が過ぎようとしています。新しい時代も、おいしい給食で、石橋中の皆さんのがんばりを応援していきます！

新鮮でおいしい地元食材で、季節感あふれる給食を提供しています。

石橋中学校の給食紹介

明るく元気な石橋中の調理員さんたちです！

ご飯　下野市産コシヒカリを使用した自校炊飯方式です。毎回、給食室で炊き上げたおいしいご飯をお届けしています。毎年11月に新米になります。

パン　県産「ゆめかおり」100%を使用した小麦パンや、県産米「あさひの夢」使用の米粉パンも好評です。

おかず　JAや地元生産農家のご協力で、下野市産野菜を積極的にとり入れています。その他にも、旬の魚や野菜を使い、手作りを心がけています。

汁物のだしはかつおぶしや煮干しでていねいに取ります。味覚の発達する時期に、本物の味と香りを知ってほしいからです。

また、節分やひなまつり、こどもの日など、季節の行事食を実施したり、給食週間には「日本味めぐり」と題して日本各地の料理を味わったりしています。

デザートは、季節の果物を中心に、食事に影響しない範囲で、予算の許す限りつけるようにしています。

牛乳　成長期の中学生に必要なカルシウムの給源である牛乳は、基本的に毎日でます。1本で1日に必要なカルシウムの約1／4がとれます。

「食育の教科書」毎日の献立を見てみよう

給食の時間は**授業時間**だということを知っていますか？　でも、他の教科のように教科書があるわけでもないし、どうして…？と思う人もいるかも。**実は、教科書はあります。それは毎日の献立です。**

今日の給食のねらい

授業の始めに先生が「ねらい」を提示するのと同じく、毎日の給食にも「ねらい」があります。その日の給食で、皆さんに知ってほしいこと、考えてほしいことなどが書いてあります。

エネルギー・たんぱく質・脂質の量

中学生の給食1食分の基準は

エネルギー830キロカロリー　たんぱく質27～41.5g　脂質18.5～27.6g

ですが、これはあくまで平均値。体格や、スポーツなどの活動量で、必要なエネルギー量は変わってきます。**盛り付けられた量が自分に合わない場合は、パンやご飯など主食の増減でエネルギー量を調整します。(詳しくは2年生の家庭科で学習します)**

でも、**おかずをむやみに減らすと、成長期に必要な栄養が不足**しますので、よく考えてください。**クラス全員に均等に配膳したおかずの量が、中学生に必要な量**です。例えば、おかずを**半分に減らしたとすると、その人は小学校1年生の量しか食べなかった**ということになります。

使用されている食品

小学校では「あか」「みどり」「きいろ」の3つのグループに分かれていましたが、中学校では6群になります。（詳しくは2年生の家庭分野で学習します）

食事の基本は6群をバランスよくとることです。

料理ごとに書いてありますので、食物アレルギーなどで食べられないものを自分で除去している人は、特に注意して見てください。

(給食室で除去対応をしている人には専用書類があります)

一口メモ

その日のねらいに合わせ、旬の食品情報や料理の由来など、食に興味関心をもってもらえるような情報をお届けしています。

石橋中学校　給食だより

食は☆人なり

You are ★ what you eat.

目指せ配膳いちばんクラス！

協力して準備し 食事の時間を確保しよう

令和元年５月２３日発行

学校長　坂口　修　　栄養教諭　大島久美子

石橋中では、４時間目終了後１５分後が「いただきます」の時刻ですが、**15分過ぎてもなかなか食べられないクラスがあったり、逆に10分ほどで「いただきます」ができるクラスがあったり**と差が出てきました。

今回はその理由にせまってみます。

ちなみに、２,３年生は知っていることですが、**本校舎に戻ると、配膳室はかなり遠くなります。**

配膳室から教室までの距離があまりない仮校舎のうちに、１２分くらいで「いただきます」ができることを目標にしましょう。

早いクラスの理由①　給食当番がすぐにそろう

4時間目終了後、給食委員は給食着をすぐ当番に配るなどして、すみやかに準備を始められるようにうながします。4時間目が教室移動の時は3時間目の休み時間にやっておきます。

また、手洗い水道の使用は当番が最優先になりますので、先に使わせてあげましょう。

早いクラスの理由②　配膳室にワゴンを取りに来るのが早い

ワゴン係は特に早く取りかかれるようにしましょう。

早いクラスの理由③　盛り付け画像をしっかり確認している

配膳室に盛り付け画像が掲示してあります。**どの皿に何をよそう**のか、**どのくらいの量**なのか、**数は何個**なのか、確認しておけば時間のロスがなくなります。ワゴンを取りに行った時に必ず確認しておきましょう。

特に食器の間違いは、皿が小さすぎたりして必要な量をよそいきれず、大量に残ってしまい余計に時間がかかる原因になります。

小さい皿にスパゲティ
山盛りにしてもよそいきれず
１人当たりの量がとても少なく
なってしまいました。

早いクラスの理由④　１人分の量の見極めが上手

上手に盛りつけするコツ

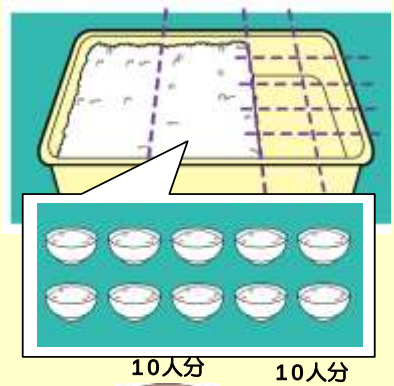
例・クラス30人分の場合

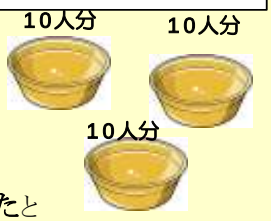
①だいたいの目安をつけて3等分にします。

②さらに10人分にして盛り付けます。

食缶の場合は

横にメモリが付いているので確認しましょう。6ℓ入っていたら、2ℓで10人分です。





同じように、盛り付ける食器も2等分や3等分に分けておくと目安になりますね。

もし、ボールに**1/4のおかずが配り残された**とすると、そのクラスの人たちは**小学校3年生の量しかもらっていない**ことになるので気をつけて！

早いクラスの理由⑤　当番以外の協力体制ができている

配膳が早いクラスは、給食当番やウェイター以外の、待っている生徒も必ず働いています。班員のお盆の上を正しく並べ、何が届いていないか一目で分かるようにし、足りない皿は、当番に声かけして確保します。「〇〇もらってない人は～？」と探すロスタイムをなくすためです。

これができるクラスは、給食だけでなく、行事などの時にも成果を発揮し、団結できるクラスです。