



食育だより



令和2年 1月号

明けましておめでとうございます。楽しい冬休みが終わり、3学期がスタートしました。まだまだ寒い日が続きますので、体調を崩さないように早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を心がけましょう。

1月24日～30日は全国学校給食週間です

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割についてたくさんの人に知ってもらい、学校給食の一層の充実と発展を図ることを目的としています。給食のことを知り、興味や関心をもってもらうために、今回は給食ができるまでの流れをご紹介します。潮来市の給食センターでは、潮来市内の小中学校の約2300人分の給食を作っています。

給食ができるまでの流れ



① 身支度・手洗い



髪の毛やゴミがついていないか確認し、手を洗います。

② 食品の下処理



野菜は毎日約100kgくらい使います。野菜などの食材が届き、野菜は3回洗います。

③ 食材の切り作業



スライサーで食材を切ります。食材によって、包丁で切る場合もあります。

④ 釜調理



汁物や煮物、炒め物は大きな釜で調理します。量が多く重い時は2人で調理します。

⑤ 揚げ物・焼き物



揚げ物や焼き物は、大きなフライヤーやスチームコンベクションオープンを使います。

⑥ 和える・調味する



サラダなどは、和えたら管理栄養士や栄養教諭が味見をし、味を調えます。

⑦ 配食



中心の温度は75℃以上!

配食する前には必ず温度を測り、十分に加熱されているか確認し、配食をします。

⑧ 配送



2台のトラックで、幼小中学校に安全に給食を届けています。

⑨ 給食



残さず食べてね! 😊

子どもたちの元に給食が届きます。給食は、調理員さんが心を込めて作ってくれています。

食生活に関する調査アンケート結果

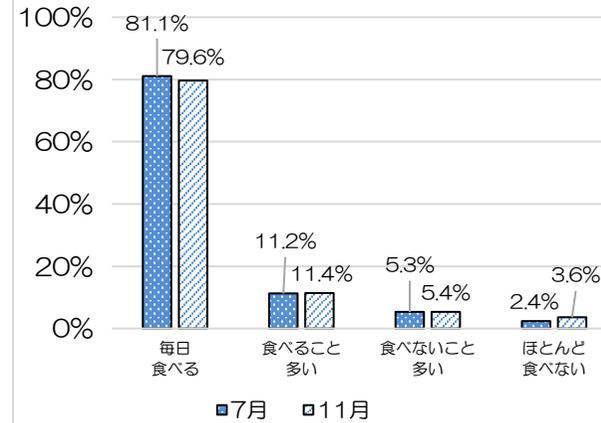
11月に7月と同様の食生活に関する調査アンケートを、市内小学5年生、中学2年生の児童生徒及び保護者に行いました。

今月号は、児童生徒の「朝食」に関する項目の結果をお知らせ致します。

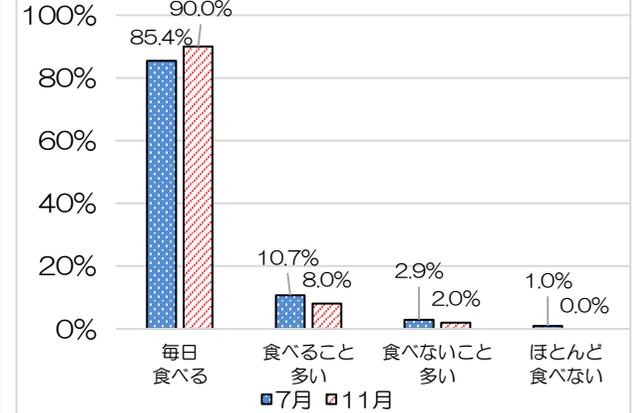


学校がある日に毎日朝食を食べていますか？

小学5年生(7月・11月比較)



中学2年生(7月・11月比較)



「毎日朝食を食べている」人の割合 ⇒ 小学生は**減少↓** 中学生は**増加↑**

朝食は、1日の生活を元気にスタートする源です。朝食を食べないと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらするなどの影響が出てきます。習慣は1日では身に付きません。毎日朝食を食べることを意識して、習慣にいきましょう。

食に関する指導の様子 ～ 市内中学3年生 ～

潮来市のバイキング給食は、中学3年生に向けて行われます。バイキング給食の意味やバイキング形式の食事の取り方、栄養バランスの良い食事などについて事前に指導を行いました。

当日はバイキング給食を楽しみながら、いつもの給食と同じように栄養バランスを考えて食事をすることができました。高校へ進学すると給食がなくなり、自分で食事を選び食べるが多くなります。食事の自己管理能力を高め、栄養バランスの良い食事をしてほしいと思います。



事前指導の様子

バイキング給食の様子