

食育だより

給食目標
「給食の準備やかたづけを
きちんとしよう」
平成 31 年 4 月 20 日発行
小美玉市立小川南中学校

4 月も後半に入り、新しい学年になれると同時に疲れの出してくる時期でもあります。大型連休は生活のリズムを整えて疲れをリセットしましょう。

落ち着いた給食時間を過ごしています

4 月 10 日の給食は、入学進級お祝い給食でした。1 年生も給食のきまりを守り、落ち着いた給食時間を過ごしています。給食センターでは毎日残量調査を行っており、「南中は、どの学年もよく食べています」とのお話をいただいています。

中学生は心と体が著しく発達する時期です。三度の食事をきちんととり、健康に過ごしましょう。



黙想!

さあ、いよいよ中学校
初めての給食です♥

1 年生は、1 クラス 32 ~
33 名。難しいおかずの配食
も上手にできています。



4 月 10 日のメニューは、
赤飯 牛乳
鶏肉の竜田揚げ
花野菜サラダ
沢煮碗 でした。

みんなで食べるとお
いしいね!



前期給食委員会の活動が始まりました

4 月 15 日に第 1 回の給食委員会が開催され、翌日 16 日から新メンバーが活動を開始しました。昨年度の後期給食委員は、4 月 15 日まで常時活動を継続し、1 年生の配膳や片付けの指導にあたるなど、最後までしっかりと活動してくれました。

南中の給食時間がさらによくなるように、前期給食委員会を一緒に盛り上げていきましょう!!



〈代 表〉

委員長 寺内 怜奈さん(3 年 2 組)
副委員長 須藤 未来さん(3 年 3 組)
書記 飯島 萌百さん(3 年 1 組)
書記 亀井 美雨さん(2 年 3 組)

〈前期活動内容〉

- 1 給食チェック
 - ・白衣の着用
 - ・12 時 40 分入室
 - ・後かたづけ
 - ・ゴミの処理
 - ・牛乳残量
- 2 配膳台の清掃
- 3 その他
 - ・ふれあいマンデー O × クイズ
 - ・残量調査

身支度を整えよう!



前期給食委員です。
よろしく
お願いします!



～牛乳について知ろう～



どうして給食に牛乳が出るの？

牛乳には、丈夫な骨や歯を作るために必要なカルシウム、体を作るもとになるたんぱく質、体の調子を整えるビタミン類がたくさん含まれるからです。カルシウムが不足すると、骨がスカスカになり折れてしまう「骨粗鬆症」という病気になりやすくなります。丈夫な体を作るために、牛乳はとても大切です。

牛乳クイズ①

Q 牛乳は工場で作られるジュースやコーラの仲間？それともくだものや野菜の仲間？

牛乳は牛乳工場で製造されてお店に並んだり、学校に届けられたりします。牛乳は、ジュースやコーラと同じように工場で作られますが、人間の好みに合わせて作り上げられる工業製品なのでしょうか？それともりんごやみかんなどのように、季節や産地、種類などによって味が変化する農産物なのでしょうか？

ア ジュースやコーラの仲間(工業製品)



イ くだものや野菜の仲間(農産物)



A 正解は「イ」のくだものや野菜の仲間です。

牛乳は、牛の品種やえさの種類、過ごしている場所、季節、牛の年齢などにより、乳量や乳成分が変化し、味や香り、コクなどの風味にも影響を与えます。乳牛の快適温度は10～15℃とされ、25℃を越えると夏バテで食欲がなくなり、おいしい牛乳が出なくなります。牛舎内を涼しくするなど、酪農家の方々はいろいろな工夫をして、おいしく安全に飲んでもらえる努力をしてくれています。

また、私たちが食べたり飲んだりするものの味は、温度や気温、体調、お腹のすき具合など、いろいろな条件によって感じ方が異なります。

牛乳クイズ②

Q 牛1頭が1日出す牛乳の量は200mlパック何本分？

ア 50本分

イ 100～150本分

A 正解は「イ」の100～150本分です。

日本の乳牛のほとんどは、白地に黒いまだら模様のホルスタインという種類です。



牛乳クイズ③

Q 牛1頭の体重は、30kgの子どもの体重の何人分？

ア 10人分

イ 20人分

A 正解は「イ」20人分です。

牛1頭の体重は、およそ600kgもあります。1日に食べるえさの量は青草だと60kgです。



～スポーツと牛乳～

骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、成長期にどんどん増え、18～20歳頃がピークになります。大人になってから骨量を増やすことは難しいので、成長期にしっかりと「カルシウム貯金」をしておきましょう。また、牛乳をスポーツの後に飲むと、牛乳に含まれる「乳たんぱく質」が痛んだ筋肉のケアに役立ちます。学校が休みの日も、牛乳を飲む習慣を身に付けて、丈夫な体を作りましょう！！



※牛乳・乳製品にアレルギーのある人は、大豆製品や小魚、海藻類などでカルシウムをとりましょう。