



# 食育だより

給食目標  
「給食の準備や片付けを  
きちんとしよう」  
令和年6年4月25日  
No.1

もうすぐ4月が終わります。新しいクラスの仲間や担任の先生とも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。そろそろ疲れが出てくる時期です。食事の面からも生活リズムを早く整え、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。今年度も、委員会活動や食についての情報をお伝えしていきますので、よろしくお願いいたします。

## 1年生の給食の様子

入学式の次の日から1年生の給食が始まりました。最初の4日間は2・3年生の給食委員会の生徒が給食の準備や片付けの説明に来てくれ、中学校での給食の準備の流れを教わりました。

小学校に比べ中学校は必要なエネルギー量や栄養素の量が増えるため、給食の量がグンと増えています。主食のソフトめんやパンなどもサイズが大きくなっているため、食べきれない・・・と感じる人もいるかもしれません。これから部活動が本格的に始まると、自然と食べる量も増えてくると思いますが、ぜひ中学生1食分の量を知って、好き嫌いしないで食べられるようになってほしいと思います。



**お祝い献立**  
赤飯 牛乳  
鶏の竜田揚げ  
菜の花のおかかマヨネーズ和え  
沢煮椀



**ソフトめんもサイズアップ!**



身支度を整え、素早く準備をします。中学校の給食の時間は、小学校に比べ、5分ほど短いため、食べる時間を確保するために素早い準備が求められます。

## 前期給食委員会の活動

昨年度の後期給食委員は、前期の委員会活動が始まるまで常時活動を継続し、新入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。

4月15日に第1回前期給食委員会が行われ、翌日16日から新メンバーでの活動が始まりました。給食委員さんを中心にクラスみんなで協力して、南中の給食時間がさらによくするようにしていきましょう!!

### <前期給食委員会活動内容>

- 1 毎日の給食チェック**
  - 給食当番健康観察票
  - 身支度（白衣・帽子・マスク）
  - 12時40分着席
  - 片付け方
- 2 その他**
  - セレクト給食の集計
  - 白衣の回収・点検
  - 配膳台清掃

## なぜ身支度が大切なの？

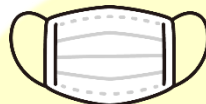
給食当番は、白衣を着用しマスクをして配膳していますね。これは、衛生面からとても大切です。髪や服には、目に見えない細菌や汚れが付着しているため、それが給食に混入してしまうことを防ぐために身支度が大切になります。そのため、給食センターでは食中毒が起こらないように、異物が混入しないようにと調理員さんが細心の注意を払って調理しているのです。また、マスクは飛沫が給食に入ってしまうのを防いでくれるため、必ず着用し静かに配膳しましょう！



### 給食当番身支度チェック

- 白衣を正しく着用している。  
(前のボタンは締めましょう。)
- 帽子に髪の毛をしまっている。
- マスクは鼻まで覆っている。
- 爪は短く切っている。
- 手洗いを正しく行った。
- アルコールで手指を消毒した。

### 飛沫の飛ぶ距離



マスクで予防！

せき約 3 m

会話 1 ~ 2 m

給食委員が行う「給食チェック」の項目にも、身仕度についての確認があります。○は付いているけど…という場面が見られます。安心安全な給食のためにも、衛生に気を付けて準備をしましょう！

## 食べていますか？ 朝ごはん

疲れが出やすいこの時期は、生活リズムを整えることが健康に過ごすために大切です。生活リズムを整えるために最も重要な食事が“朝ごはん”です。

主にエネルギーのもとになる、ごはん、パンといった「**主食**」は必ず食べましょう。また、体を作るもとになる、たんぱく質を多く含む肉や魚、卵、大豆製品を使った「**主菜**」、さらに、ビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維がとれる野菜のおかず「**副菜**」がそろった朝ごはんが理想です。

また、色々な具材を入れた具たくさん汁物は品数が少なくてもバランスがとりやすいためおすすめです。



### 食べていない人は要注意！

朝ごはんに限らず、食事を抜いてしまうと、1日に必要なエネルギー量や栄養素量が足りなくなってしまう場合があります。特に、中学生の今の時期は、体が著しく成長するため、1日に必要なエネルギーや栄養素量は、不足することなく十分にとることが大切です。

