

給食だより

あわら市学校給食センター

平成28年 4月

新年度になり、2週間ほどがたちました。給食時間を楽しんでいますか？
今年度もみなさんの心と体の健やかな成長を支えていくために、給食センター職員全員で力をあわせ、安全でおいしい給食を届けていきたいと思ひます。
よりよい給食となるよう努力してまいりますのでよろしくお願い致します。

～☆☆～☆～☆ みなさん、心がけていますか？ ☆～☆☆～☆☆～

給食当番の人は白衣(エプロン)とマスクをきちんと身につけましょう。

クラスみんなが食べるものを扱っているという自覚をもち、衛生に気を付け安全に給食当番の仕事しましょう。



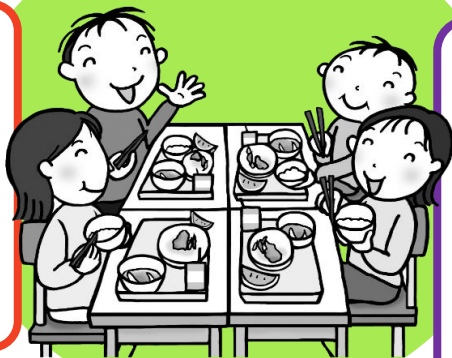
給食の前にトイレをすませ、せっけんで手を洗ってから席につきましょう。

汚れたままの手で食べ物を食べていませんか？食事前の手洗いは、食中毒やかぜを防ぐためにとても大事です。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしましょう。

食べ物となった動物や植物の命、そして食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを表しましょう。



苦手なものや初めてのものでも、一口は挑戦して味わってみましょう。

子どもの時期はいろいろな味に親しむための大切な時期です。きっと新しいおいしさに出会えるはずです。(ただし、食物アレルギーのある人は、原因となる食べ物は食べてはいけません)



あとしまつをきちんとしましょう。

食器はルールを守ってきちんと片付けましょう。食器や食缶は大切に扱ってきましょう。



おかずと主食は交互に食べ、「ばっかり食べ」にならないように注意しましょう。

「ばっかり食べ」は、栄養がかたよりやすくなります。料理とご飯の味を口の中で重ねて味の変化を楽しむのが日本の伝統的な食べ方です。



給食センターについて！



あわら市学校給食センターは、平成26年1月に稼働開始し、今年で3年目を迎える新しい施設です。厨房設備は電気機器を採用し、温水と回転釜の蒸気生成には夜間電力を利用する「オール電化」厨房となっています。

【給食数】

小学校 8校
約1,480食
中学校 2校
約 800食

【職員数】

所長 1名
事務 1名
栄養士 3名
調理師 28名

(うち2名は午前のみ、
3名は週4日勤務)

運転手 4名



毎月〇日は「〇〇の日」!

栄養やふるさとのことを食べて学ぼう!

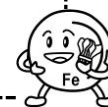
毎月25日

「アイアン献立の日」

～鉄分たっぷり献立～

毎月1日

成長とともに血液の量も増えます。鉄分は血液の材料となり、体のすみずみまで酸素を運びます。不足すると貧血になり、運動や学習にも悪い影響がでます。



「おばあちゃんの味の日」

～ふるさとの味を見直し、健康に～

現代人に不足しがちな食物繊維やミネラルが豊富です。むかしの人の知恵が詰まった料理を大事にしていきたいですね。



4月は「山菜炊き込みご飯」

春の香り、いっぱいの山菜を使ったご飯です。山菜は独特の苦味があるため、子どもには食べにくい食品です。人間は本能的に甘味とうま味を好むのに対し、酸味と苦味には嫌悪感を示します。苦味のある食品を大人がおいしそうに食べる姿を見ることで、子どもは手を伸ばすようになります。

そうした食経験の積み重ねで味覚の形成されていきます。大人の味を味わってきましょう!



「歯ッピー献立の日」

～カルシウムたっぷりがかみごたえのある献立～

毎月8日

おいしく食べるためには「歯は大切」です。よくかんで歯の健康を保ちましょう。

