



食育だより



令和8年5月
鶴田町学校給食センター
(毎月19日は食育の日)

新年度のスタートから1ヶ月が経ち、新入生の皆さんも4月から始まった給食に慣れてきたころではないでしょうか。学校給食は、家庭での食事とはちがいで、たくさんの仲間と食事をします。みんなが楽しく、おいしく会食するためには、ひとりひとりがきちんとした食事マナーで給食時間を過ごすことが大切です。これまでの給食時間を振り返り、自分の食事マナーを見直してみましょう。

今月の目標

食事のマナーを身につけよう



給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>



みんなで健康に！ あおもい型給食



給食センターでは、望ましい食習慣形成のために次の5つの考え方を取り入れた献立作成や食育に取り組んでいます。

- ①「塩分」ひかえめ
小学生 2.0g未満
中学生 2.5g未満
- ②「野菜」たっぷり
小学生 100g以上
中学生 120g以上
- ③「あぶら」ほどよく
- ④「ごはん」しっかり
- ⑤「あおもい」に感謝！

給食は、しっかりだしをとるなど工夫して減塩をめざしています。ごはん持参の日も、「具なし」「塩なし」のおにぎりやごはんでおねがいします。



鶴田町をはじめ、青森県ではおいしいお米や、いろいろな野菜や果物も多く生産されています。給食にもたくさん登場する予定です。おいしくいただけることに感謝ですね！



給食センターの1日

給食を作るときの服そう

ぼうし

うすいネットのぼうしと首までかくれるぼうしの2枚をかぶります。ぼうしを2枚かぶるのは、かみの毛が落ちないようにするためです。



うわぎ・スポン エプロン・くつ

せいけつな服そうで給食をつくるために、白いうわぎ、スポン、エプロン、くつを身につけて、作業します。白いものは、よごれがつくと目立ちます。よごれない、きれいな服そうで作業するために、白いものを着用しています。

サラダなどのあえ物は、手作業で混ぜています。全員分を一度につくるので、かなりの力仕事です！



おいしくな～れ

ごはんも給食センターでたいています。たきたてのごはんを、人数分にはかりながら、各学級の食かんにもりわけます。



出来上がった給食を各学校へ運びます。



下しより

調理

盛りつけ

配送 洗浄

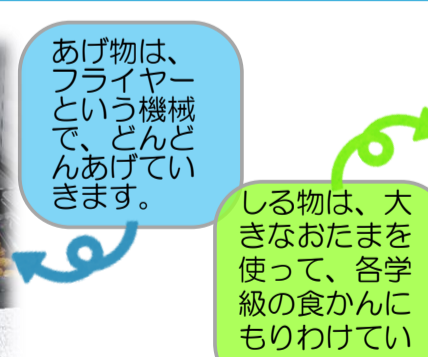
ここでは、野菜のよごれをきれいに、おとしていきます。3つのシンクを使ってあらいます。



機械を使って、野菜を切っていきます。



あげ物は、フライヤーという機械で、どんどんあげていきます。



しる物は、大きなおたまを使って、各学級の食かんにもりわけっていきます。



午後は、学校からもどって来た食器を洗って、数えて、明日の給食にそなえます。



スチームコンベクションオーブン
魚を焼いたり、たれ付きのハンバーグをむしたりする機械です。



この釜は、回転釜と呼ばれる大きな鍋です。1つの釜で、600人分の給食を作ることができます。



じゃがいものめも、ひとつひとつ取っています。

