



食育だより



令和5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

「きまりやマナーを守り、楽しく食事をしよう」



マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか?
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



口に食べ物が入ったままおしゃべりする



がちがちと食器の音を立てる



ひじをついて食べる



まわりの人とふざける



食事中に席を立つ



食事中にふざわしくない話をする



めざせ★元気な鶴田町! つるた型食育



給食センターでは、望ましい食習慣形成のためにつぎの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「つるた」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

鶴田町学校給食センターでは、1日小学校と中学校の約880食分の給食を調理員13名、栄養士2名、配送2名、事務室2名の計19名で作っています。毎日安全で、安心な給食を届けられるように、衛生管理に気をつけながら作っています。みなさんに給食センターの様子をちょっとだけ紹介します。



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、髪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、よごれがつかと目立ちます。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。



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



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、各学級の食かんに人数分をはかって、もりわけます。



ならべる



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。



かそえる



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。



おいしい給食をみなさんに届けられるように、職員一同がんばります!