

食は☆人なり

You are ☆ what you eat.

令和5年4月20日発行

学校長 田熊利光 栄養教諭 大島久美子

令和5年度が始まりました。今年も、11人の調理員さんたちと校内の給食室で作るおいしい給食で、勉強に運動に毎日がんばる皆さんを応援していきます!



石橋中学校の給食紹介



ご飯

下野市産コシヒカリを使用した自校炊飯方式です。毎回、給食室で炊き上げたおいしいご飯をお届けしています。毎年11月に新米になります。



パン

県産「ゆめかおり」を使用した小麦パンや、県産米「あさひの夢」使用の米粉パンも好評です。



牛乳

成長期の中学生に必要なカルシウムの給源である牛乳は、基本的に毎日です。1本で1日に必要なカルシウムの約1/4がとれます。



おかず

●JAや地元生産農家のご協力で、下野市産野菜を積極的にとり入れています。

- 旬の魚や野菜を使い、手作りを心がけています。
- 汁物のだしはかつおぶしや煮干しでいい匂いにとっています。
- 季節やひなまつり、こどもの日など、季節の行事食を実施しています。
- 給食週間には「日本味めぐり」と題して日本各地の料理を味わいます。
- 他市町や他県の中学校との交流給食を実施しています。
- デザートは、季節の果物を中心に、食事に影響しない範囲で、予算の許す限りつけるようにしています。



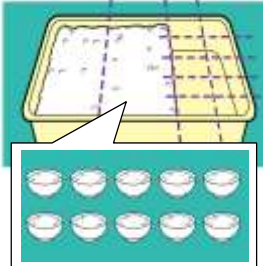
4月11日給食開始前 オリエンテーション ダイジェスト



石橋中では、手洗いの時間確保や衛生的な配膳を行えるよう、給食時間は長めに設定しています。それでもクラス全員の協力がないと時間はどんどん過ぎてしまいます。安全安心な給食になるよう、先輩達がどのように給食の配膳や片付けをしていたか、給食の前にテレビ放送で確認しました。

盛り付けのコツ

給食当番



10人分 10人分 10人分
盛り付ける食器も3等分などに分けておくと目安になりますね。

食缶にも目盛りがついています



残らずに全部配りきるのが理想です。

盛り付けのコツ

給食当番



ご飯は、自分に必要なエネルギー量に合わせて選べるようにします。
※1年生はこの後家庭科で学習します。

このように量の差をつけて並べておき、選んでもらいます。



おかわり

給食当番 全員



- まずもらった量が自分の適量に合わない人が戻しに行きます。
- その後、先生の指導の下でおかわりをします。
- 生徒同士のやりとりは禁止です。

後片付け

給食委員

給食当番

全員



ごみはできる限り小さくまとめましょう。
クラス全員の協力が必要です。



「食育の教科書」献立表を見てみよう

給食の時間は授業時間だということを知っていますか？ でも、他の教科のように教科書があるわけでもないし、どうして…?と思う人もいます。も。実は、教科書はあります。それは毎日の給食と献立表です。



今日の給食のねらい

授業の始めに先生が「ねらい」を提示するのと同じく、毎日の給食にも「ねらい」があります。その日の給食で、皆さんに知ってほしいこと、考えてほしいことなどが書いてあります。

エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分の量

今年度から「塩分」表示が増えました。

中学生の給食1食分の基準は

エネルギー830キロカロリー たんぱく質27~41.5g 脂質18.5~27.6g
ですが、これはあくまで平均値。体格や、スポーツなどの活動量で、必要なエネルギー量は変わってきます。**盛り付けられた量が自分に合わない場合は、ご飯やパンなど主食の増減でエネルギー量を調整します。(詳しくは1年生の家庭科で学習します)**



でも、おかずをむやみに減らすと、成長期に必要な栄養が不足します。クラス全員に均等に配膳したおかずの量が中学生に必要な量のめやすです。例えば、おかずを半分に減らしたとすると、その人は小学校1年生の量しか食べなかったということになるので気をつけて。少なくとも1人は、担任の先生と相談して減らす量を決めましょう。

給食献立予定表

野市立 石橋中学校

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

日曜	今日の給食のねらい	献立	使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	今月の献立のねらい 春の訪れを感じる食事
			1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小麦 海苔	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 豆類	5群 穀類-いも類- 芋類	6群 油脂					
11(火)	入学 進級祝	赤飯 ごま塩 鶏肉の香味焼き 小松菜ともやしのごま味噌和え 湯波(ゆば)のすまし汁 牛乳	卵	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	817	35.7	26.0	2.5	入学・進級おめでとうござい ます。今日から令和5年度の給食 がスタートします。最初の給食 は、給食室からのお祝い献立で す。今年も一年間おいしい給食 で、がんばる皆さんを応援しま す! お祝い事の時に食べるものとい えば、「赤飯」です。赤い色には 邪気(じやき)を払うという意味が あるといわれています。
12(木)	人気 メニューの カレー ライス	ポークカレーライス(麦ご飯) # (ポークカレー) 手作り福神漬け フルーツのヨーグルト和え	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	925	29.2	22.9	3.2	石橋中の給食は、ベスト3に入 る人気メニューです。 おいしさの秘訣は、たっぷりの 野菜をじっくり炊き込みを出し たり、豚肉を赤ワインでマリネし て柔らかくしたり、ポークウ ィッシュやスパイスなど、少 しづつ試しています。	

使用されている食品

小学校では「あか」「みどり」「きいろ」の3つのグループに分かれていましたが、中学校では6群になります。(これも詳しくは1年生の家庭科で学習します)

食事の基本は6群をバランスよくとることです。料理ごとを書いてありますので、食物アレルギーなどで食べられないものを自分で除去している人は、特に注意して確認してください。給食室で除去対応をしている人には、別に専用書類があります。



一口メモ

その日のねらいに合わせて、旬の食品情報や料理の由来など、食に興味関心をもってもらえるような情報をお届けしています。