

給食タイムズ



明石市立大蔵中学校

2018年(平成30年)6月1日 Vol.3

梅雨入り間近の時期となりました。この時期はジメジメして蒸し暑い日が続いたり、時には肌寒く感じる日もあり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きなど、生活リズムを安定させ、朝・昼・夕3度の食事を好き嫌いなくしっかり食べて、健康な心と体で乗り切りましょう！

衛生に気を付けよう

食事の前には必ず手を洗う、きれいに台やテーブルを拭くという習慣は、身についていますか？

手洗いは、食中毒、感染症予防の基本です。さまざまなものに触れることで、手に微生物が付着しています。病気の原因となる微生物は人の手を介して広がっていきます。手についた微生物を洗い流すために、石鹸を使って、ていねいに手洗いを行い、食中毒や感染症を予防しましょう。特に、指の間、指先と爪、手のひらと甲は次のポイントのようにして念入りに洗いましょう。

手洗いのポイント

指の間



指先と爪



手首



給食当番の衛生チェック

- 給食着をきちんとつけていますか？
- マスクは鼻までしっかり覆っていますか？
- 帽子の中にきちんと髪の毛が入っていますか？



- ・教室を出る時から、身支度を整えましょう。(配膳室の中で整えません)
- ・配膳室へ来る時だけ給食着を着用するのではなく、配膳するときも必ず、給食着、マスクを着用してくださいね。



<6月の予定>

※全学年※

- ・6月20日(水)・6月21日(木)
期末考査のため給食はありません。
- ・6月28日(木)・6月29日(金)
総体のため給食はありません。



※2年生※

- ・6月4日(月)～6月8日(金)
トライやるウィークのため給食はありません。

※3年生※

- ・6月12日(火)～6月14日(木)
修学旅行のため給食はありません。



Go Go, Ohkura

「Give it your best !」

総体ががんばれ！

皆さんを応援しています。

6月25日 カツカレーが提供されます。豚肉は、ビタミンB1が豊富です。思考力を維持し、疲労を蓄積せず、溜まった疲れも回復させる効果があります。

お汁・ごはんの盛り付け



みなさんは一回の給食でどれだけ食べているか知っていますか？

目安として、一人分のご飯の量は225g、お汁は一人当たり250cc、大玉で約2杯くらいです。

性差、運動量などで一人一人に必要な栄養量は違ってきますが、すべての生徒にとって中学生は体をつくる大切な時期です。減らしすぎのないように、その日の体調にあわせて増減して給食をいただきます。

また、「口中調味」という言葉を知っていますか？ごはんとおかずを交互に口に含み、ゆっくり混ぜ合わせる食べ方のことです。ごはんとおかずを別々に食べると、味が一定で満足感を得にくく、ごはんやおかずが残ることがあります。食べ方を工夫することで、おにぎりにしなくても、完食出来ていくのではないのでしょうか。