

給食タイムズ

10月

明石市立大蔵中学校
2019年（令和元年）10月2日 Vol.6

「食欲の秋」

10月に入りました。日中はまだ暑い日が続きますが、朝晩はさわやかな風が吹き、過ごしやすい時期になってきました。天気によって気温差があるこの時期は体調を崩しやすいです。ビタミンたっぷりの緑黄色野菜や果物をしっかりとって風邪予防に努めましょう。「実りの秋」と言われ、新米、さつまいも、さんま、栗、マツタケ、ぶどうなど美味しい食べ物が多く出回る季節です。旬の食べ物を知って食べると食事が楽しくなりますよ。

秋に美味しい魚について知ろう・・・さんま、いわし、さば、さけ、かつおなど



秋には美味しい魚がたくさんあり、給食にもたくさん提供されています。魚は嫌いだからと、半分の量に減らして食べている人をよく見かけますが、頑張って食べてくれていまね。

魚のいいところ

旬の時期は味もよく、栄養価も高くなっています。

血液をサラサラにする EPA をたくさん含み、血管を拡張し血液の流れをよくしてくれます。脳の働きをよくする DHA はイライラを抑え、記憶力や学習能力がアップすると言われています。



給食当番は、クラスで給食衣を着用し、身支度を整えてから、手洗いをして下さい。配膳室に来てから、帽子をかぶりなおしたりする人をたくさん見かけます。髪の毛を触った手で食缶などを運ぶと、髪の毛が付着したまま給食の準備をすることになり、異物混入になりかねません。マスクも必ずして下さい。慌てず走らず、二人で運ぶものは協力して運びましょう。

最近、牛乳パックの後片付けが雑になっています。

水切りが不十分のため牛乳のしずくがよくこぼれています。自分で飲んだ牛乳は当たり前ですが、自分で後片付けをしましょう。給食当番が誰かがそのまま返してしまった牛乳の後片付けをしています。みんなで協力しましょう！

給食当番身じたくチェック

	○できている	×できていない
① 白衣（エプロン）は、清けつなものを着用していますか？		
② かみの毛は、三角さん（ぼうし）の中に入りましたか？		
③ つめは、短く切っていますか？		
④ 手は石けんを使ってしっかりとあらいましたか？		
⑤ マスクをしっかりとつけていますか？		

×がある人は全部○になるようにしましょう

10月の予定

- 🌸 全学年
 - ・ 24日（木）給食はありません。（文化発表会のため）お弁当を持参して下さい。
- 🌸 1年生
 - ・ 10日（木）給食はありません。（わくわくオーケストラのため）お弁当を持参してください。
- 🌸 3年生
 - ・ 30日（水）連合音楽会に参加する1クラスは、給食はありません。お弁当を持参してください。
- 🌸 のぞみ
 - ・ 16日（水）給食はありません。（小中養護学校合同運動会のため）
 - ・ 17日（木） //



生活習慣病に注意しよう

お腹がすいたら、スナック菓子や炭酸飲料を食べていませんか？脂質、塩分、糖分の摂りすぎや、運動不足、ファーストフード、早食い、朝食抜き、夜型生活などの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。生活習慣病は、今や大人だけの病気ではなくなってきています。自分の生活をチェックしてみよう！

