

# 給食タイムズ

## 5月

明石市立大蔵中学校

2019年（令和元年）5月8日 Vol.2



### 5月のお知らせ

#### ★1年生

・14日（火）～15日（水）給食はありません。（オリエンテーション合宿のため）

#### ★3年生

・14日（火）～16日（木）給食はありません。（修学旅行のため）

#### ★全校生

・25日（土）土曜参観で授業はありますが、給食はありません。

お弁当を持参してください。

・27日（月）代休日



1年生の4月の給食の様子を見てみると、ご飯や汁物を教室の床やトレイにこぼすということが目立ちました。配膳室から食缶を運ぶ時重たいので、床においてしまう給食当番さんもいました。盛り付けの仕方、しゃもじ二つでご飯を挟んで盛り付けるような人がいたりしてびっくりしました。給食員が見本を（お汁を盛り付ける時に底からしっかりとかき混ぜて、1すくい目は具を、2すくい目は汁をオレンジの柄の少し下まで入れる）見せると、すぐに慣れてスムーズに盛り付けできていました。2、3年生は、準備も早くでき、残食もあまりなく頑張っています。学年によっては配膳室が少し遠いことで負担はあると思いますが、短時間で給食の準備ができるようみんなで協力して楽しい給食時間にしましょう。



ゼリーカップ



二つの写真で何が違うかわかりますか？

左側は、各クラスから集まってきた袋15クラス分をひとまとめにしたものです。袋を結ぶことができず、二つの袋に入れる必要があります。ところが、各クラスでグチャグチャに入っていたカップを重ねて袋に入れ替えると右側のようになります。15クラス分が一つのごみ袋に収まり、結んでゴミ置き場へ持って行くことができます。こうすることで、ごみ袋も1枚削減でき、ごみ出しも2袋ではなく、1袋ですみます。各クラスでカップを重ねて袋に入れて配膳室へ持って来ててください。

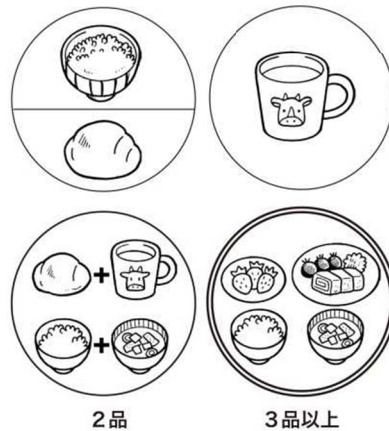


新学期が始まってから、1か月が経ちました。新しいクラス、クラブには慣れましたか？大型連休が明け、新しい環境での緊張感が緩み、疲れが出やすい時期です。規則正しい食生活をする事で生活に良いリズムができてきます。食事と十分な睡眠で体調を崩さないようにしましょう。

### どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか？

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。



いただきます!



朝は時間がない、食欲がないなどの理由から朝ご飯を食べていないという人がいるかもしれませんが。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事な食事です。私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として活動しています。ブドウ糖は、寝ている間も使われるので、食事から補給しないと不足してしまいます。朝食を食べることで脳や体が目覚め、排便を促します。健康な身体を保つために、朝食をしっかりと食べてから登校しましょう。

### 旬の野菜を食べよう



旬の野菜のいいところはもちろんおいしさですが、栄養がたっぷりと含まれ健康と美容に効果抜群です。

・キャベツには、ビタミンC、食物繊維、カルシウムなどが豊富で、風邪予防、疲労回復、肌荒れに効果があります。

・筍は、食物繊維、カリウム、マンガン、チロシンを含み、便秘に効果があります。