

4月給食タイムズ

明石市立大蔵中学校 2020年(令和2年)4月7日

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新生活が始まると、新たな目標に主体的に立ち向かおうとする反面、心も身体も緊張することが多い時期です。元気に学校生活を送るには、規則正しい食生活や、十分な運動と休養を取り入れましょう。

学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材や地産地消を取り入れ、栄養のバランスを考えて作られています。みなさんが給食を楽しく食べられるよう工夫がされていますので、献立表や配膳図などをよくみて、楽しい給食時間にしましょう。

中学校の給食



東部学校給食センター



大蔵中学校の給食は「明石市立東部学校給食センター」から届きます。温かいものは温かく、冷たいものは冷たい状態で食べられるよう、保温性の高い食缶や保冷剤を使用しています。牛乳はメグミルクから、ご飯・パンは丸市製パン(アングル)から毎朝配送されてきます。

中学校には、4人の配膳員さんがいます。配膳員さんは、給食センターから配送された食器・食缶をクラスに運ぶためのワゴンに移動してくれて、みなさんが配膳室へ来るのを待っています。



○給食衣について

給食当番は、給食衣、給食帽子、マスクを着用します。配膳室に来る前に身支度を整えましょう。週末に給食衣を持ち帰り、洗濯・アイロンをして翌週初めに必ず持って来てください。



○手をきれいに洗いましょう

手はいろいろな所に触れるのでたくさんの菌が付きます。食事の前には丁寧な手洗いをしましょう。



○マナーを守って楽しく食べましょう

いただきます、ごちそうさまのあいさつをしましょう。給食当番は自分の役目を果たす。給食当番以外の人は、机上进行をきれいにし、食事をする環境を整える。みんなで協力して、美味しくいただきましょう。



4月の予定

<1年生>

- ・9日(木) 10日(金) お弁当を持参してください。
- ・4月13日(月) から給食が始まります。

<2、3年生>

9日(木) から給食が始まります。

✿お箸を持って来てください。

✿給食当番はマスクを持って来てください。

(使い捨てマスクでもガーゼ・布マスクでもよいです。)



はじめまして。栄養教諭の中野です。

皆さんが勉強も部活も頑張れるように、美味しい給食を作ります。よろしくをお願いします。

心がけてほしい食習慣

体の元気と心の元気はつながっています。まずは、一日の元気の基となる朝ご飯を食べることで、脳が目覚め、集中力が高まり、また、腸の働きが活発になり排便を促します。一日を健やかに過ごすためにも、朝ご飯をしっかりと食べて体を目覚めさせましょう。



苦手な食べ物も、調理法が変わると食べられることがあります。また味覚は成長とともに変化します。食わず嫌いはやめてチャレンジしてみよう。



家庭科でも調理実習がありましたね。時には、自分の食べ物だけでなく、家族の分も作ってあげたり、お手伝いしてみましよう。



食育とは、さまざまな体験を通して『食』に関する知識と『食』を選択する力を身につけ、健全な力を育むことです。食を営むちからは、生きていく上でとても大切なことです。給食を通してたくさんのことを学んでいきましょう。