

食育だよ！5月

R5. 5月
みなまたしがっこうきゅうしょく
水俣市学校給食センター
ぶんせき たかぎ やまさき
文責 高木・山崎



給食は、とても楽しい時間ですが休み時間ではありません。食器の並べ方や、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。毎日の給食の時間を通して、みんなが気持ちよく食べられるようなマナーを身につけましょう。



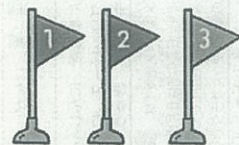
1個や1本など、「1人〇個」で配るものは相談せずに配れるね！

量で盛り付けご飯、汁もの、おかずなどは、1人分の量を確認して、盛り残しがないようにするといよ。

給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

さわやかな季節となりました。今月は運動会がある学校もあります。そして、運動会の練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。



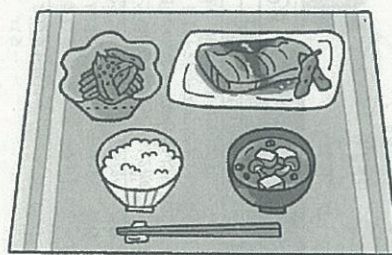
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

おじ給食おぢちゃん

給食センター紹介!!



5月になり、だんだんと暑くなってきましたが、みなさん給食をたくさん食べていますか？給食センターでは衛生管理を徹底しながら、様々な部屋で給食を作っています。その中で、今回は「調理室」を紹介したいと思います。(写真①)

この調理室で大きいおかずを作ります。実は見学窓から見る事ができるんですよ！写真②は大釜です。調理室には、この大釜が8基も設置してあります。1つの大釜で約500人分の給食を作ります。小学1年生の児童が約13人分入るほどの大きさです。とにかく大きいです！

写真③は大きなしゃもじ、写真④は大きなおたまです。どちらも長さは110cmほどあります。普通のしゃもじと比べると大きさがわかると思います。このしゃもじを使って大きなおかずを作り、大きなおたまでつき分けます。

今月は、お兄さんの大好物「ビビンバ」があります。センター職員が愛情込めて作る給食、楽しみにしときなせよ！それでは、また次回！

