



R7.11月

みなまたしがっこうきゅうしよく
水俣市学校給食センター

ぶんせき ひらいし もとい
文責 平石・本井

あさ ばん さい かん き せつ
朝から晩にかけて寒さを感じる季節になりました。みなさん、急な温度変化で体調を崩

していませんか？食事をしっかりとって寒さに負けない体をつくりましょう。

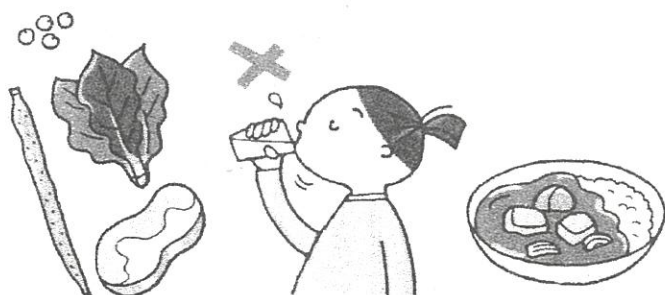
しよくじ たの は たいせつ ひつよう がつ にち
食事を楽しむためには歯を大切にする必要があります。11月8日は11(いい)8(歯)

ということで、「いい歯の日」です。この機会に歯の健康について考えてみてはいかがでしょうか。

よくかんで食べよう！

た もの
食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を
助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働き
があります。家族でよくかむことを意識しましょう。

かむ回数を増やすために

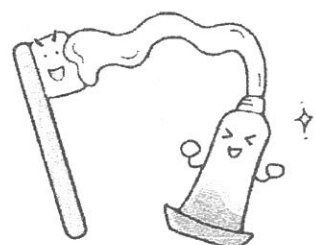


かみごたえの
ある食べ物を
食べる

飲み物や汁物
などの水分で
流し込まない

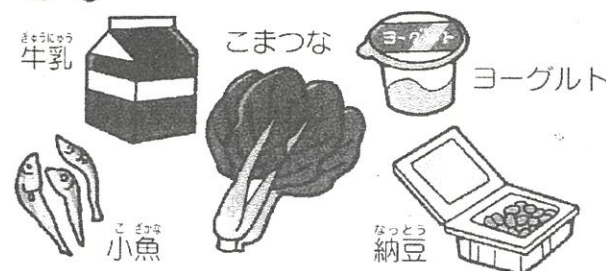
食材を大きく
切る

食事の後は 歯みがきを しよう！



食後にしっかりと歯みがきをし、むし歯の原因になる歯垢やその中の細菌を取り除きましょう。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

おじ
給食お兄ちゃん

きゅうしよく
給食センター紹介!!



はや がつ きゅうしよく た こんかい
早いもので11月になりましたね。みなさん給食をたくさん食べていますか？今回は、給食センターに職場体験にやってきた中学2年生2人の奮闘ぶりを紹介したいと思います。

しゃしん やさい したしよりさぎょう ようす どうじつ にんじん かわ どうがん
写真①②は野菜の下処理作業の様子です。当日は30kgの人参の皮むき、45kgの冬瓜

のたねとりをやってもらいました。そして、給食といったらこれでしょう！大きいおかずの調理・配食作業です。初めは、大きな釜の扱いに苦労していましたが、おいしい肉団子

スープを作ってくれました。写真③④

きゅうしよく つく ご ご せんじょうさぎょう しゃつかん たまあら あつ なか
給食は作るだけではありません！午後の洗浄作業では、食缶・お玉洗いなど、暑い中本当に頑張ってくれました。写真⑤⑥

しよくばたいけん すこ こんご もくひょう しんろ ぶんきてん
この職場体験で、少しでも今後の目標とする進路の分岐点になってくれたらうれしいな。今月のおじちゃんおすすめメニューは21日のかしわうどんです。楽しみにしときなせよ。

それでは、また次回！

写真①

写真②

写真③

写真⑤

写真④

写真⑥