



令和7年 11月 28日
中島学校給食センター

いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れてないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

中島学校給食センター通信 ~ 沢野ごぼう編 ~

11月のごぼうは、能登野菜の「沢野ごぼう」を使用しました。沢野ごぼうはふつうのごぼうよりも太く、長く、香りがよいのが特徴です。少し泥がついた状態で届くので、ブラシをつかって泥を落としてから、さらに3回洗います。太くて長いので、機械に入れる前に切り込みを入れる手間はありますが、とってもやわらかいので、

切るのは普通のごぼうよりも簡単です。じもとつく野菜のやさしいおいしさを子どもたちにも知ってほしいので、調理員さんも丁寧に調理をしてくれています。

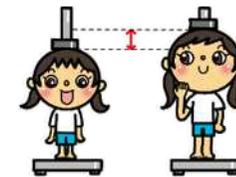


とっても太いです



丁寧に泥を落とします

学校給食の栄養価について



学校給食は成長期の子どもたちのための食事です。そのため、子どもたちの健全な成長や毎日の健康を支える食事として、栄養バランスが整っていることが重要です。下に示したのは、文部科学省が定める学校給食摂取基準です。エネルギー、たんぱく質、脂質、ビタミンなど主要な栄養素について、給食での摂取量の基準が年齢ごとに示されています。1日に必要とされる 1/3~1/2 の量をとれるようになっているので、残さずに食べられるといいですね。

区分	基準値*			
	児童 (6歳~7歳)	児童 (8歳~9歳)	児童 (10歳~11歳)	生徒 (12歳~14歳)
エネルギー (kcal)	530	650	780	830
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 13% ~ 20%			
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 20% ~ 30%			
ナトリウム (食塩相当量) (g)	1.5 未満	2 未満	2 未満	2.5 未満
カルシウム (mg)	290	350	360	450
マグネシウム (mg)	40	50	70	120
鉄 (mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミン A (μg RAE)	160	200	240	300
ビタミン B ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミン B ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミン C (mg)	20	25	30	35
食物繊維 (g)	4 以上	4.5 以上	5 以上	7 以上

12月22日は冬至です

冬至は1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。この日を境に昼が再び長くなるので、昔の人は太陽の光がよみがえる神秘的な日と考え、縁起のいい食べ物を食べたり、ゆず湯に入る風習が生まれました。12月22日は給食でも冬至のメニューを提供します！



「陰」の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わり深い「ん」の音がつく食べ物を食べて「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされています。



昔の名前で「なんきん」。「運盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期間保存ができたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬ののりきる貴重な栄養源にもなりました。



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いだ風習とされています。太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。