

# 給食だより

7月号

能登町立小木中学校  
令和元年7月1日(月)

湿度の高い、暑い日が続きます。夏バテしている人はいませんか？

夏バテを防ぐためには、規則正しい生活と、バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとることが基本です。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## ☆6月は食育月間でした☆

小木中学校では、「食」に関わる様々な取組を行いました。

### 取組み①☆かみかみメニュー満載☆

前回お伝えした通り、「歯とお口の健康週間」では6月は日頃からよく噛んでもらうようにかみかみメニューをたくさん取り入れました。その一部をご紹介します。



さきいかのカミカミ揚げ



いわしのすりみ揚げ&きんぴら



ガパオライス

### 取組み②☆残量調査を行いました☆

全学年対象に、6月11日～14日に残量調査を行ったところ、5日間の残量は0gという結果でした。小木中学校のみなさんは日頃から給食を好き嫌いせず、残さず食べる習慣が身についています。これはとても素晴らしいことだと思います。これからも残さず、食べ物に感謝して給食を食べてほしいなと思います。またこの他にも6月28日には、給食のことをクイズにした「給食検定」を行いました。

#### 安全でおいしい給食を提供するために ～給食調理室より～

給食室では生徒のみなさんが安心・安全に給食を食べることができるよう様々な衛生管理が行われています。今回は調理員さんの一日の流れをご紹介します。まず調理前後に調理器具・機械の点検を行います。これは部品の破損によってネジなどが誤って給食に入らないようにするためです。また身支度についてですが、マスク・帽子・白衣を正しく着用します。なぜ鼻までマスクを覆いかぶせるのかというと、口や鼻の細菌やウイルスなどの微生物が手指や食品に付着するのを防ぐためです。次に食材が届いたら検収という作業を行い、品質などをチェックします。そして異物混入・食中毒予防のため食材野菜・果物類は4、5回洗浄します。このとき虫や枯れ葉などの異物がないか入念にチェックしながら洗います。その後、裁断をしていくのですが、食材ごとに包丁やまな板は肉用・魚用・果物用などに決められており、二次汚染を防止しています。その後、加熱調理を行い、出来上がったものから食缶に入れていきます。こうして小学校で作られた給食は中学校に運ばれ、みなさんに提供されます。このように給食は徹底した衛生管理のもと作られています。これからもおいしく、安全な給食を作るように努めてまいりますのでご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。また何か気になることがございましたら、いつでもご連絡ください。

# おやつのとり方を考えましょう！

もうすぐ夏休みです。自由に使える時間が増え、自分の判断でおやつを食べる機会も増えます。おやつを食べる前に次のことに気をつけましょう。

おやつは楽しみ程度に。  
時間と量を決めてから食べよう！



朝、昼、夕の食事をバランスよく食べていれば、ふつうの生活で1日に必要な栄養はほぼ足りています。おやつは生活の楽しみ程度とし、食べる時間と量を定めることで、食事に影響が出ないようにしましょう。

運動をする人には食事を補う「補食」。必要な栄養を「取りに行こう」！

スポーツをする人は、「おやつ＝甘い物」ではなく、おにぎりや果物、牛乳・乳製品など、エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質・ビタミン類などを効果的に補える食品を選んで食べましょう。



おやつに食べているもの、飲むものをよく知ろう！

栄養成分や原材料名を食品表示でチェックする習慣をつけましょう。とくに注意してほしいのは、糖質、脂質、塩分のとりすぎです。



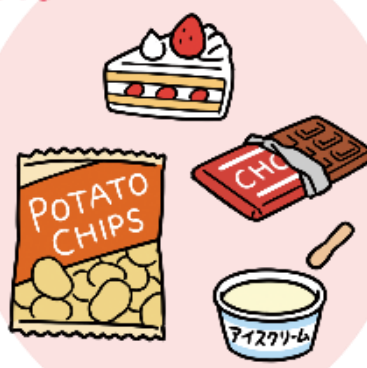
## ～おやつのおSOS～

糖 ざとう Sugar



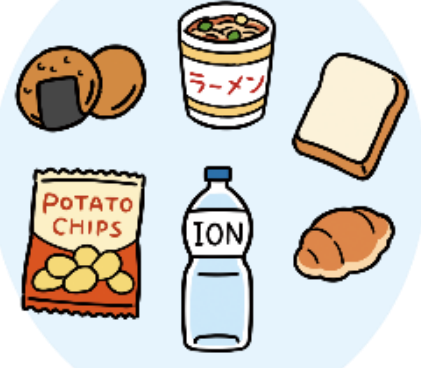
甘いお菓子はもちろん、100%果汁ジュースにも糖分は多く含まれています。水代わりに飲むのはやめましょう。

脂 あぶら Oil, Fat



スナック菓子では揚げ油に、アイスクリームやチョコレートにも油脂が多く使われています。

塩 しお Salt



濃い塩味はくせになります。パンやスポーツドリンクにも含まれます。「食塩相当量」をチェックしましょう。