

食育だより 第1号

毎月19日は 食育の日



令和8年4月

1年生は入学、2・3年生は進級おめでとうございます。新しい環境にも慣れてきたでしょうか。今年度も食育だよりを通して、給食のことはもちろん、食と健康に関する情報をお届けします。食の知識をどんどん増やしていきましょう。



給食ができるまでを紹介します



みなさんが食べている給食は、田上小学校の隣にある『東部共同調理場』で作られています。ここでは、5つの中学校（兼六・野田・城南・紫錦台・犀生）の約2500人分と、7つの小学校（小坂・杜の里・夕日寺・犀川・田上・兼六・朝霧台）の約3000人分の給食を場長1名、栄養教諭3名、調理員約40名が、力を合わせて作っています。



身じたく

清潔な白衣に着替え、爪ブラシを使って、ていねいに手を洗います。健康のチェックや、服装のチェックもします。



野菜や果物を洗う

野菜や果物についている汚れをきれいに落とすために、水を交換しながら、3回以上洗います。



野菜のカット

野菜は、メニューにあった大きさになるように、包丁や機械でカットします。



運搬

食缶はコンテナに積みこみ、トラックに載せて学校へ運びます。



感謝して
いただき
ましょう



揚げ物は「フライヤー」という機械で揚げます。



クラスごとによそう

出来上がった料理はクラスごとに食缶によそいます。



1つの釜で
約1200人分の
料理が作れます。



調理

みなさんの喜ぶ顔を思い浮かべながら、心を込めて調理します。



みなさんが給食時間を楽しく過ごせるよう、安全安心でおいしい給食をお届けします。1年間よろしくお願いします！



給食の内容について

栄養バランス

給食は、1日3回の食事のうちの1回です。そのため、1日に必要な栄養素の約1/3の量がとれるよう、また、特に必要なカルシウムなどは約1/2の量がとれるよう献立が考えられています。

安全・安心

食品の真ん中の部分までしっかり火が通っているか、専用の温度計を使って測り、記録しています。出来上がったものは素手では触りません。

また、 unnecessaryな添加物などを使っていない、安全な食品を選んでいきます。

地場産物や郷土料理

地産地消を心がけ、できるだけ石川県や金沢市でとれた地場産物を使用しています。

また、献立には、たけのこと昆布の煮物、れんこんの団子汁、じぶ煮、甘えびの具足煮などの郷土料理を取り入れています。

特色ある献立

郷土料理のほかにも、行事食や、日本や世界各地の献立、カルシウムや鉄、食物繊維がたくさんとれる献立、中学生が考えた献立など、さまざまな献立が登場します。



中学生は、成長のために必要な栄養素の量が増えるので、給食の量が増えます。**元気な体と心をつくるためにも、好き嫌いせずなんでも食べるようにしましょう。**必要な量をしっかり食べるために、給食当番は残さずよそように、がんばってください。ごはんや和え物のように1人の量がわかりにくいおかずは、最初に全体を4等分にし、クラスの人数にあわせて、1つのブロックごとに人数を決めてよそよいですよ。

新しいクラスの量に慣れようね!



新学期 朝ごはんから生活リズムを整えよう!

「早寝・早起き・朝ごはん」は、充実した学校生活を送るためにとても大切な習慣です。新しい学年が始まった今、自分自身の生活リズムをふりかえてみましょう。

私たちの体には「体内リズム」があり、太陽が昇ったら活動的になり、沈んだら休息するよう働きかけています。この「体内リズム」と自分の「生活リズム」がずれることは、体にとって大きなストレスとなります。

このずれは、決まった時間に朝ごはんをしっかりと食べることで解消することができます。さらに、朝ごはんをしっかりと食べることができる生活を送ることは、右の図のように望ましい生活のリズムを作ることにもつながります。

自分の生活リズムを見直し、朝ごはんから生活リズムを整えましょう。

