

1年生は入学、2・3年生は進級して新しい環境にも少し慣れてきたところですね。今年度も食育だより「ランチタイム」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伝えします。中学生のみなさんに知ってほしい情報ばかりなので、よく読んで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



みなさんが毎日食べている給食は、大浦小学校の近くにある“北部共同調理場”で作られています。ここでは、8つの中学校（浅野川・大徳・金石・鳴和・長田・森本・北鳴・港）約4500人分の給食を場長1名、栄養士2名、調理員26名が力を合わせて作っています。



### 身じたく

清潔な服装をし、念入りに手洗いをしてから作業をスタートします。健康チェックや服装チェックも行います。



### 食材のチェック

食材の量、産地、温度、賞味期限、異物が入っていないかなど、しっかり確認します。



### 野菜や果物の洗浄

野菜についている泥や汚れをきれいに落とすために、水を交換しながら、3つのシンクを使って洗います。



### 運搬

保温できる食缶に入れ、コンテナにのせてから、トラックで学校へ運びます。

感謝して  
いただきます



### 野菜のカット

野菜は、献立にあわせて機械や包丁を使ってカットします。



### 汁もの



1つの釜で  
約1100人分の  
調理ができます。

### 炒め物



揚げ物  
「フライヤー」という  
機械で揚げます。



みなさんが給食時間を楽しく過ごせるよう、安全で安心なおいしい給食を届けられるよう頑張ります。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。

### 地場産物や郷土料理

地産地消をすすめるためにも、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。

さらに、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も献立に取り入れています。



### 安全・安心

調理したものはすべて、真ん中の部分までしっかり火が通っているか温度を測って確認し、記録しています。出来上がったものは素手で触らない、材料に不要な着色料や添加物などを使っていないなど、安全な食品を選んでいきます。

### 特色ある献立

郷土料理のほかにも、さまざまな行事食、日本や世界各地の献立、カルシウムや鉄、食物繊維をたくさんとれる献立、中学生が考えた献立などを提供しています。



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、好ききらいせずなんでも食べるようにしましょう。

## よそいきろう!! 給食もりつけのポイント

給食は、みなさんの体に必要な量がとれるように献立がたてられています。  
必要な量をクラス全員が食べられるよう、給食当番は均等に残さずよそいましょう。



### ごはん 約 220 g

ポイント 茶わんからごはんの頭が出るくらい



### 汁物 約 230 g

ポイント おたまで軽く2杯



※具材が均等に配れるように、時々混ぜてよそいましょう。

※カレーライスやハヤシライス、うどんは250gに増量しています。

### おかず 約 50 g ~ 100 g

ポイント 全体を4等分にして、1ブロックで何人よそえば良いか計算してからよそいましょう

※食材や料理によって量が変わります。  
サラダや和え物などのおかずはおたまに軽く1杯、炒め物や煮物などのおかずはおたまに太盛り1杯が目安です。

例：32人の場合

8人分×4ブロック=32人分

