

# いただきます。ごちそうさま！

発行：島本町立第二中学校 栄養教諭



5月も早いもので、中旬にさしかかりました。GW はどのように過ごしましたか？長い休みの中で生活リズムが崩れた人もいると思います。今週は新しい学年で初めての中間試験も控えています。頑張ってくださいね。

## 五月病に気を付けよう

新学期が始まり、新しいクラスでの生活が始まって早1ヶ月、心機一

転、「頑張るぞ！」とエネルギーが湧いてきたと思います。しかし、GWを

過ぎてひと段落する頃から、「やる気が出ない」「ふさぎこむ」という症状

が現れる人がいます。これが俗にいう「五月病」です。新しい環境でのスト

レスが、この時期特有の不調の原因になっていると言われています。

主な症状は右のイラストのようなものがあります。



## 神経伝達物質「セロトニン」がポイント

五月病にはセロトニンという物質が大きく影響しています。セロトニンとは、脳内にある神経伝達物質のことで、心身の

安定や安らぎに大きく関係している物質です。このセロトニンが不足してしまうと、心身のバランスが崩れてしまって五月

病の症状を引き起こしてしまいます。このセロトニンを増やすための栄養素を紹介します。

### トリプトファン

セロトニンの分泌を促す成分で、食べ物を通してのみ摂取が可能です。

### ビタミンB6

セロトニン生成のための必要な栄養素です。

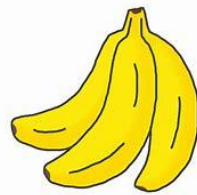
### 炭水化物

トリプトファンを脳内に運び、セロトニンを活性化させる働きを持ちます。



この3つの栄養素を持ち合わせた食材が・・・**バナナ**です！

ぜひ朝ごはんの際などで摂取してみるのはいかがでしょうか？



# 調理員さんの1日の仕事風景を見てみよう

第二中学校では、自校でみんなが食べる給食を作っています。様々な器具や機械などを使用しながら、大量の給食を毎日作っています。調理室内ではどのような仕事が行われているのでしょうか？簡単に紹介します。

## 7:00～ 食材の納品チェック・野菜の下処理

調理員さんは朝の7:00 出勤！日によって違いますが、たくさんの野菜の皮むきや下処理をするところから調理員さんの仕事は始まります。

検収表でその日 入ってくる食材をチェック  
調理室で扱った食材は 量が規格外！  
玉ねぎは2枚で**250玉**！ 1つ1つ皮剥きをします。  
かぼちゃは2枚で**40玉**！ 種を1から取ります。  
キャベツは2枚で**40玉**！ 外側の葉を取り、1つ1つ芯を切ります。  
人参は2枚で**100本**！ ビーラーで皮を剥きます。

## 9:00～ 野菜の処理・調味料の計算

下処理が終わった野菜は、続いて切り込みに入ります。機械や手作業で、1から野菜をカットしていきます。また、その日使用する調味料やだしなども朝1で計量します。

薬物は包丁を手で扱って、1から切っています。  
ベルトコンベヤー式の 電動スライサーです。  
調味料庫から、その日使用する調味料を計量して、準備をします。  
25kgの玉ねぎスライスの完成

## 10:30～ 加熱調理

いよいよ加熱作業の開始です。大きな鉄釜やオーブン、冷却器等で1、2中合わせて950食分の給食を作ります。

温かいものは温かく、冷たいものは冷たく、管理温度  
スチームコンベクションオーブン (蒸し・焼きどちらでもできます)  
真空冷却器 (食材を冷やす際に使います)  
大きなボールで混ぜます。  
150L容量の鉄釜で、基本の調理を行います。  
揚げ物調理 (中まで火が入っているか確認)  
煮込み調理 (この日は120Lのシチュー)

## 12:00～ 配缶作業

出来上がった給食は、各クラスの食缶に配缶されて、クラスのコンテナに運ばれます。

給食が出来上がったので、各クラスの食缶に配缶して入れます。  
出来立ての給食をコンテナに入れていきます。  
2中はエレベーターで上へ  
1中はトラックで運搬し、受け渡し  
配膳室前で受け渡し

## 13:30 食器や調理室の洗浄・ゴミ捨て

調理作業が終わっても、まだ食器の洗浄が残っています。また、最後には、その日出した給食の残棄を捨てる作業で1日の勤務は終了です。

食器の使用が多い日だと... 4種類の食器×950人分 = 3800枚の食器 + 食缶や箸・スプーン、炊飯釜調理で使った器具等を手洗いと機械のダブル洗いで1.5時間以上かけて洗浄をします。  
一番最後は、残った給食の残棄を捨てる作業で 普段のゴミの量は、各校**20kg**弱を毎日捨てています。献立によっては、2校合わせて**60kg**のゴミが出ることもあり、捨てる作業もとても重労働です。  
いかがだったでしょうか？みんなが普段入れない調理室内では、毎日このような仕事が行われています。日によっては、もっとたくさんの食材を使われる献立もあり、朝から夕方まで、ほとんど立ちっぱなしで働いてくださっており、大変な作業が多いです。それでも調理員さんが毎日一生懸命働いてくれるのは、みんなに温かい給食を食べてほしいという気持ちがあるからです。その調理員さんの気持ちをぜひ感じ取ってほしいと思います。

