



食育だより

令和3年5月18日
No.2

いただきます。ごちそうさま！

発行：島本第二中学校 栄養教諭



5月中旬にさしかかりましたが、新クラス、新生活には慣れましたか？新しい事や環境に一気に慣れようと頑張りすぎてしまうと、急に疲れが出てきてしまう事があります。生活リズムを大切に、自分でできる気分転換があるといいですね。

給食が始まり、1か月が経ちました。

新学期が始まり、1か月が経ちました。どのクラスも給食ガイダンスで説明された感染予防対策を守りながら給食を食べています。ここで給食の様子を少しご紹介したいと思います。

給食の前にはまず
手洗い



全員マスクとハンカチは
持ってきましょう。



先生の前には、シルバーさんが作った
バーションを置いて、飛沫を予防。

当番さんはそれに加えて
エプロンとバンダナを！



給食当番の健康チェック表です。
○下痢は壊していないか？
○発熱・腹痛・嘔吐はないか？
○衛生的な服装か？
○手指の消毒はしたか？
この項目を確認してくれています。



配布している日めくりカレンダー



はい！

準備の前に
アルコール！

各クラスの保健給食委員の子達が、
給食当番の体調チェックや給食の準備
前のアルコールをしてくれています。

給食の準備をする

保健給食委員

昨年度に引き続き、給食を食べる際は、班は作らず全員前を向いて給食を食べています。これまでは、友達と話しながら楽しんで食べる事ができた給食でしたが、今は食べる最中話さない「黙食」で給食を食べています。(このクラスは、いただきますをする前に、委員会の生徒が日めくりカレンダーで献立の確認をしてくれています。)

4月28日は前期初めての生徒委員会がありました。

4月28日に第1回の委員会がありました。5月17日の生徒総会で周知があった通り、保健給食委員会では、令和3年度前期の方針を

「手洗い・消毒・正しいマスクをつけて、感染対策をしよう」

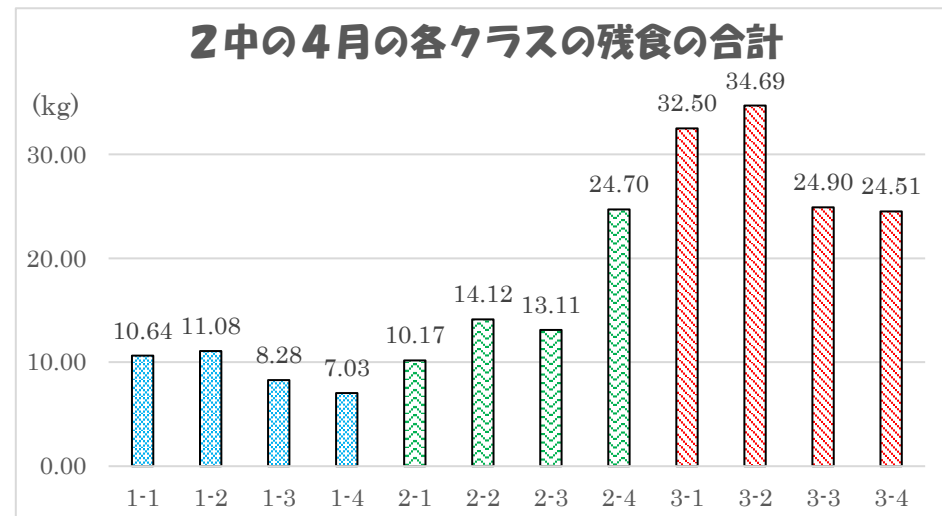
「睡眠・適度な運動・しっかり食事をして、コロナに負けない健康な生活をしよう」

に決定しました。前期は、この方針に沿って、委員会の活動を行っていきます。

残食チェックの途中経過の発表！

今年度も保健給食委員会の取り組みで、各クラスの残食チェックをしています。

4月末時点での各クラスの残食の合計をお知らせします。特に1年生は、中学生活が始まって、どのクラスもほとんど残食がない状態で食缶が返ってきます！とても素晴らしい事だと思います。



4月は春が旬の食材がたくさん登場しました。

4月の給食は、春に美味しい食材をたくさん使用しました！春に旬を迎える野菜は、冬に溜め込んだ体に必要ないものを排出するデトックス(解毒)を助ける働きがあり、少し苦みや香りが強いのが特徴的です。



4月12日

この日使用した春の食材

「たけのこ」(たけのこご飯)

島本町の名産でもあるたけのこ！この日はたけのこご飯にして提供しました。他の食材は少な目にし、たけのこをふんだんに使用しました！



4月28日

この日使用した春の食材

「うど」「ふき」(春のきんぴら)

この日のきんぴらは、うど、ふき、たけのこなど春に美味しい野菜が勢ぞろい。うどは市場ではあまり見かけない野菜だと思います。1中も2中も残食はほとんどありませんでした！



4月22日

この日使用した春の食材

「アスパラガス」(シチュー)

アスパラガスも春先がおいしい野菜です。シチューの時は、1人あたりのアスパラガスの使用量が20gで、1中2中合わせて1000本近くのアスパラガスを調理しました！

5月の献立も新玉ねぎやじゃがいもなど、春～初夏に美味しい食材をたくさん使用しています。だんだん気温が暑くなり、食中毒など起こりやすくなる季節に入ります。より一層安全に気を付けて給食を作りたいと思います。

