



# いただきます

2021 年度 4 月号  
豊能町中学校給食担当

## 入学・進級おめでとうございます！

ご入学・ご進級おめでとうございます。栄養士の出光由佳と申します。皆さんの食の安全と健康をサポートしていきます。1年間よろしく願いいたします。

### こんなことに気をつけています 給食献立について

学校給食では次のような点に注意しながら献立を作り、成長期にある皆さんに安全で安心して楽しく給食を食べて望ましい食生活を身につけさせていきたいと思ひます。

#### 安全で安心な給食

- ・良質で安全な食品を選ぶように努めています。使用する食材は、検査をして安全であることを確認したものを使用しています。
- ・給食のおかずは、食中毒菌が増殖しやすい温度帯をできるかぎり避けるために、出来上がった料理をすぐに 20℃まで冷却し温度を管理して、生徒たちへ提供しています。

#### 食文化の継承を

- ・日本に昔から伝わる素朴な料理や、行事食などを取り入れています。(切り干し大根含め煮、五目きんぴら、冬至のかぼちゃ、節分のいわしや炒り豆など)
- ・日本や各国の郷土料理なども取り入れています。(人参しりしり、鮭のちゃんちゃん焼き、チリコンカン、チャプチェ、マセドアンサラダ) いろいろな国の食文化の理解を図ります。

#### 地場産物の使用

- ・豊能町産の農産物や特産物を取り入れるようにしています。(お米「キヌヒカリ」、納豆、真菜漬け)
- ・和泉市のみかんや、大阪府産のもやしなど豊能町以外の地場産物の利用も行っています。

#### かみごたえのある食材を

- ・よくかんで食べる習慣が身に付くように、よくかまない食べられない料理を取り入れています。(豆・ごぼうなど)
- ※よくかむことは、あごの発達や歯並びをよくし、肥満防止や虫歯予防に効果があります。さらに脳を刺激し、頭の働きを活性化させます。

#### いろいろな食品を幅広く使用

- ・旬の野菜を取り入れるようにしています。
- ・子どもの嗜好に影響されることなく、様々な食品を体験させるとともに、必要な栄養素や食品の組み合わせを考えて、栄養バランスのとれた食事内容に配慮しています。

#### 生活習慣病予防に配慮

- ・脂肪、塩分、動物性タンパクを取りすぎないようにしています。
- ・できるだけ「魚料理」も取り入れるようにしています。

## 12日(月)から給食が始まります

お箸・スプーン  
忘れずに！

給食は沢山の方が協力して、皆さんの健康と安全を考えて作られています。時には苦手なものが給食に出て「食べたくないな〜。」と思うこともあるでしょう。そんな苦手な食べ物にも、みなさんの健康のための大切な栄養が含まれています。しっかり食べて、色々な食べ物の栄養を体にとり入れましょう。給食を作ってくださいる方に感謝を伝える方法の一つとして、残さず食べた容器を返却することだと思ひます。一日でも多くそのような日を作りましょう！

給食だけではなく、日々の食事をしっかり食べて、勉強や部活など色々な事に全力で取り組みましょう。

## 給食時間に気をつけるポイント

新型コロナウイルス対策は、まだまだ必要になります。特に気を付けてほしいところをまとめました。クラス全員で確認しあえるといいですね。

### ① 手洗い・うがい・アルコールを忘れずに。

基本的なことですが、基本的なことが一番大切です。手を洗えば大丈夫！と思ひていませんか？汚れている手でアルコール消毒をしても、効果が半減してしまいます。ハンドソープを使って、手を洗ってからアルコール消毒をするようにしましょう。

手を洗ったときに、ハンカチを使っていますか？パッパッと水滴をはらうだけではなく、清潔なハンカチで手を拭くようにしましょう。

### ② 前を向いて食べよう。

いつもは班にして食べている給食ですが、友達と向かい合いながらご飯を食べていると、飛沫感染に繋がります。食事に集中！！会話は控えめに。

### ③ 自分の給食は自分で！

感染リスクを下げるために、自分の給食は自分で取りましょう。また、当たり前ですが、自分の給食は自分で食べましょう。

**友達にあげたり、もらったりしないように！**

### ④ マスクを外している時間は出来るだけ短く！

食べ始める前にマスクを外し、食べ終わって、席を立つ前にマスクをつけましょう。また、外したマスクを置くための清潔なビニールやハンカチ等を用意しましょう。

## パン販売のお知らせ

### 4月9日(金)

★パン・おにぎり・揚げ物1つずつ  
(中身は選べません)

★当日の2時間目始まるまでに1階ピロティのパン売り場まで受付をしにきてください。

★1セット350円です。お釣りが出ないように！