



# いただきます

2022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年間よろしくお願いたします。

### こんなことに気がつけています 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、ヤンニョムチキン、チリコンカン、パンサンスー、プルコギ) 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、よくかまないで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(火)から給食が始まります

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出ても「食べたくないな〜。」と思うこともあるかもしれませんが、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**だと思います。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。

～給食の持ち物～

**おはし(スプーン)・水筒**



### 給食時間の注意について

新型コロナウイルス対策がまだまだ必要になります。もう一度気を引き締め直して、給食時間を過ごすようにしましょう。再確認してほしいことをまとめています。

#### 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、一番大切なことです。毎日丁寧な手洗い・うがい・アルコール消毒を心がけましょう。

#### ② 前を向いて食べよう。

食事に集中！！会話は控えてください。

#### ③ 食べ物のやりといはやめよう。

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しましょう。

#### 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。

## パン販売について

給食がない4時間授業でクラブのある日(懇談など)にセブンイレブンのパン販売があります。申し込み制です。必ず当日の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。

★パン・おにぎり・揚げ物1つずつ(中身は選べません)

★1セット350円です。昼の受け取りのときに渡してください。  
お釣りが出ないように準備してください