

いただきます



2023年度 6月号 豊能町 中学校給食担当

6月は食育月間です。

日本は、世界一の長寿国です。しかし、不規則な食生活による生活習慣病の増加や食文化の喪失、食料の海外依存など、食の課題は沢山あります。生涯にわたって必要な「食」について考えましょう。



日本人の98%はビタミンD不足！！

東京都内の健康診断のデータをもとに、ビタミンD不足の発表がありました。若い人ほど不足している傾向があり、食生活の変化が原因の可能性があるとされています。ビタミンDは、丈夫な歯や骨を作るのをサポートする中学生にとっても大切な栄養素の一つです。魚やキノコに多く含まれています。給食にも沢山登場する食材です。残さず食べて、健康な体を保ちましょう！

ビタミンDを多く含む食品



朝ごはんを食べよう！

朝ご飯を食べる時間はありますか？食べていない人は、起きる時間が遅くないですか？午前中、元気に過ごすためには、朝ごはんを食べることがとても大切です！朝の時間の使い方を振り返りましょう。

書いてみよう

起きる時間

朝ごはんを食べる時間

家を出る時間

夏場に多い食中毒に気を付けよう



食中毒の原因は、肉や魚・色々なものに触る手・まな板やスポンジなど、いたるところに存在しています。食中毒を起こさないためには、しっかり手洗いして「菌をつけないこと」、早く冷蔵庫にいれたり早く食べて「菌を増やさないこと」、十分加熱して「菌をやっつけること」が大切です！

生徒会役員が給食施設の見学に行きました。

6月10日(土)に東能勢中学校と吉川中学校の生徒会役員と一緒に、給食を作っている施設を見学しました。

安心して美味しく給食が食べられるように、こだわりを教えてくださいました。



見学内容

会社の説明

- ・他の市町村のこども園・中学校・高校の給食も作られていたり、駅弁やデパート等で販売されているおせちも作られていたり食に関わることを沢山されている会社です。
- ・HACCP(ハサップ)や、「大阪の食の安全安心認証制度」を取得されていて、衛生面を大切にされている会社です。
- ・250人以上の方々が作業されています。調理は、夜中から始まります。

施設見学

- ・食べた後の弁当箱の洗浄から、次の日の給食が発送されるまでを順番に回りました。
- ・冷蔵庫担当、下準備担当、調理担当、盛り付け担当、ごはん担当などに分担して、沢山の方が働かれています。どの方も丁寧に作業されていました。
- ・温度計で加熱されているかを記録して作業されていました。
- ・調理場の暑いところや冷凍庫の寒いところなど、過酷な環境で作業されていました。



質疑応答

- ・生徒会役員からの質問に答えさせていただきました。「カレーの隠し味はありますか？」では、「ホテルで提供しているものを参考に作っています。」とこだわりを教えてくださいました。
- ・今後の給食で出るパンを生徒会役員で企画しました。7月以降の給食で登場する予定です。