



しよくいく

# 食育だより

しよくいく 食育だより だいごう 第2号  
 ねん がつ 日にち 2020年6月26日  
 ふくおかしょうがっこう 福岡小学校

きゅうしょく はじ 3 しゅうかん た 週間が始まりました。ようやく はじ められた きゅうしょく 給食ですが、はいぜん 配膳がなるべく はや お 早く終わるように、つうじょう 通常より、1~2 しなすく ていきょう 品少なく提供し、こほうそう 個包装のパンやデザートなどがかわりに つく 献立となりました。ほんらい きゅうしょく ていきょう 本来の給食が提供できず、かんが えいようきょう ゆ 献立を考える栄養教諭としては、すこ 少しでもどかしい きもち 気持ちでいます。

また、6 がつ おこな 月に行う予定であった きゅうしょく ししよくかい とお 給食試食会を通して、きゅうしょく はなし 給食について話をさせていた だくつもり でしたが、ざんねん 残念ながら中止となってしまいました。そのため、こんかい 今回は、きゅうしょく こ 給食が子ども ども 供たちに届くまでの ようす すこ つた おも 様子を少しお伝えしていきたいと思ひます。

## ~給食ができるまで~



あさ 8 じ ころ 朝8時頃、やさい 野菜やにく 肉などのしよくざい 食材が給食センターに届きます。



やさいは、むし や 虫や汚れをしっかりと落とせるように、3 かい 回通り洗ひます。



スライサーというきかい 機械で、やさい 野菜を決められた大きさに切ひます。



にく や やさい 肉や野菜を回転釜というかま 釜で、いた 炒めていきます。



しよくざい 食材が多い時は、4 じん 人がかりで混ぜます。



あ げ 物 は、フライヤーというきかい 機械で揚げていきます。



おお 大きなひしゃくを使って、食缶におかずを入れていきます。

11 じ 25 ぶん 頃、トラックに積みまて、がっこう 学校へ運ばれてきます。

届いたきゅうしょく 給食は、はいぜんいん 配膳員さんによって、かくかい 各階の配膳室へ届けられます。



はいぜんいん 配膳員さんのお仕事については、次回お知らせします。 つづく...

がつ きゅうしょくもくひょう  
**6月の給食目標「よくかんで食べよう」**

みなさんは、食事のときにどれくらいかんで食べていますか？  
**一口20回以上**かむことがよいといわれています。

じぶん た かつ みなお  
**自分の食べ方を見直してみよう**

あてはまることがないか、考えてみましょう。



- あまりかまずにの飲み込む
- 一口の量が多い
- 次から次へと口に入れる

**よくかむためのポイント**

- ☆口の中が空になってから次を入れる。
- ☆一口ごとに、はしやスプーンを置く。
- ☆はしでとる量を少なくする。
- ☆形がなくなってから、飲み込む。

もくひょうかいすう  
**目標回数**

かい  
**回**

**よくかむとこんないいことがあるよ！**

**食べすぎを防ぐ**

よくかんで、ゆっくり食べることで、満腹感を得ることができます。



**脳のはたらきをよくする**

血液の流れがよくなり、脳のはたらきが活発になります。



**消化を助ける**

食べ物を細かくかみくだくことで、だ液と混ぜやすくなり、胃や腸のはたらきをよくします。

**味覚が育つ**

よくかむことで、食べ物の味を感じやすくなります。



**むし歯を防ぐ**

かむことで、だ液がたぐさん出て、むし菌のはたらきを弱めます。



給食のレシピが知りたい、食事について知りたいなど、お気軽にコメントをお寄せください。食育だよりに載せていきたいと思ひます。1階の配膳室前に、御意見箱を置いておいておきます。記入して入れてください。

しょくいく さいけんぼこ  
**食育だより 御意見箱**

ねん ぐみ なまえ  
 年 組 名前

(無記名でも結構です。)

ぼしゅうちゅう  
**募集中**

