

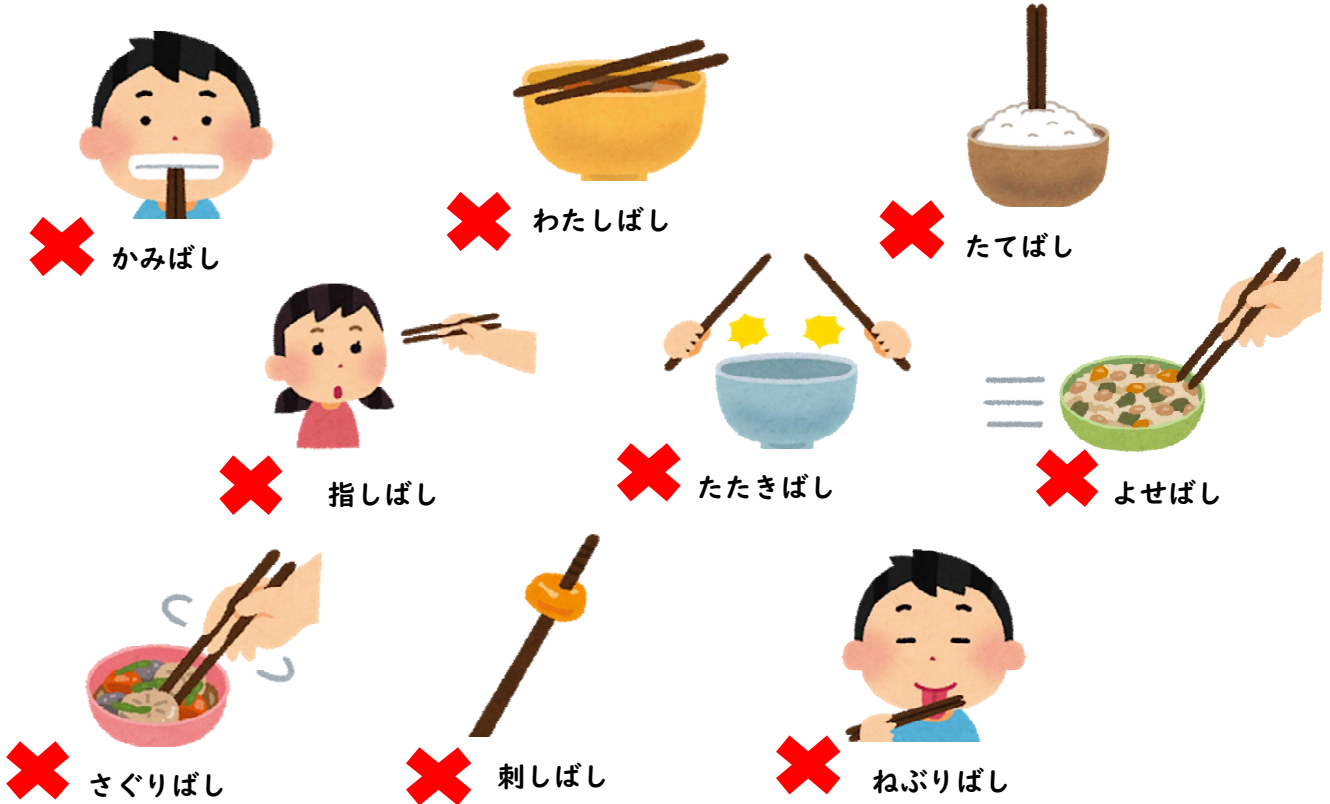


2月の給食目標 マナー守って楽しい雰囲気食べよう

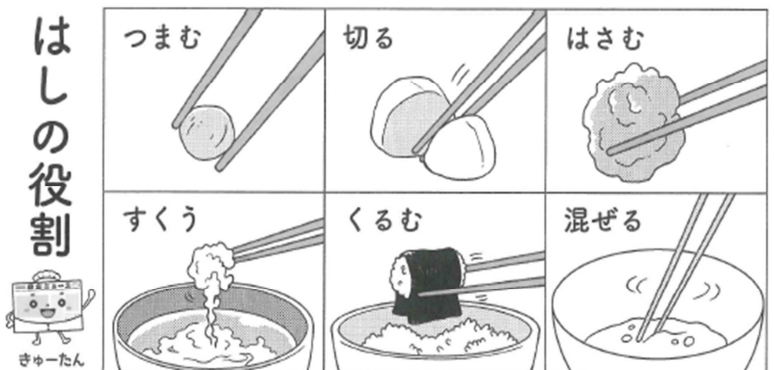
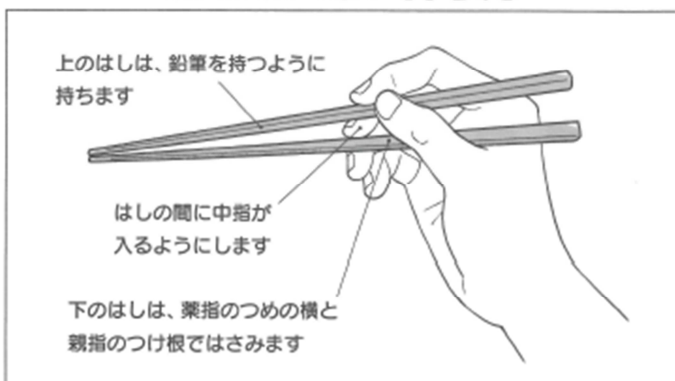
2月3日は節分、4日は立春です。暦の上ではもう春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。3年生はこれから大事な時期を迎えます。バランスの良い食事、体調をととのえましょう。

正しい箸の使い方できていますか？

箸の使い方は奥が深く、上手に挟むことができるだけでは、マナーを習得したことになりません。イラストは「きれいばし(してはいけない箸使い)」です。日常の食事の中でやってしまっていることがありますか？自分の和食のマナーについて振り返ってみましょう。



はしの正しい持ち方



安心・安全な給食をつくるためにしていること

給食は、生徒が成長に必要な栄養をバランスよくとることができるようにつくられています。そして、調理の際には食中毒などの事故が起こらないように、衛生管理が徹底されています。

食中毒が起きた場合に原因を特定するため、給食に使用する食材は、50g程度、専用の冷蔵庫で2週間保存します。使用する野菜や果物は、何回も洗浄したうえで調理します。また、調理中には温度計を使って食材の中心部まで十分加熱されているのかを確認しています。

こうして出来上がった給食は、生徒が食べる30分前に校長先生が食べて、異常がないか確認します。安全が確認されてから生徒のみなさんに提供されます。



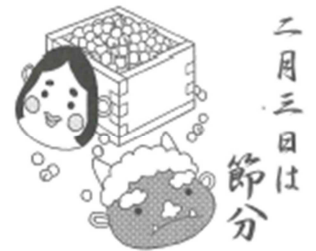
文部科学省HP「学校給食紹介リーフレット」ほか

給食は栄養バランスの良い食事のお手本

給食は、1日に必要なエネルギー量や栄養素量の3分の1以上がとれるように計算されて、つくられています。給食の献立表を見ると、その日の給食の材料が、3つのグループから多くの種類の食品が使われていることがわかります。

給食はおいしいだけでなく、みなさんの成長や健康のために、栄養バランスの良い献立を考え、調理員さんが衛生面や安全面に気をつけてつくっています。

給食を栄養バランスの良い食事のお手本として、自分がつくるときの参考にしてみましょう。



東京産の食材を給食で食べよう

本校では、東京産の野菜を積極的に使っています。地場産物に感謝して大切に食べましょう。2月の東京産の野菜は、大根、白菜、ねぎ、かき菜、小松菜、キャベツ、人参、さつまいもです。(天候等の事情により変更になる場合があります。)



12月給食栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 g
今月平均 摂取量	748	16.2	30.6	375	111	3.3	3.8	615	0.42	0.69	32	3.0	7.3