

# 給食だより



## 2月の給食目標 マナー守って楽しい雰囲気食べよう

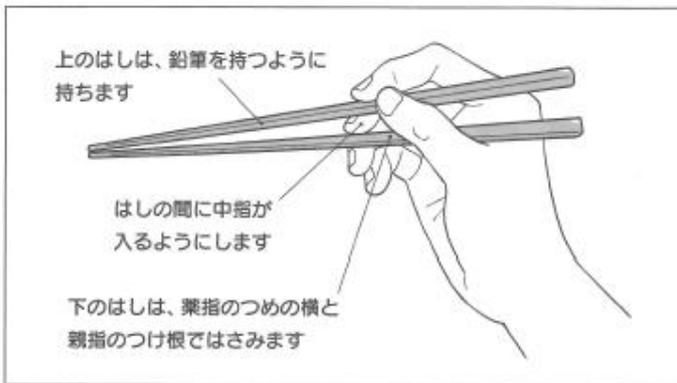
今年は2月2日が節分、3日が立春です。暦の上ではもう春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。3年生はこれから大事な時期を迎えます。バランスの良い食事、体調をととのえましょう。

### 正しい箸の使い方できていますか？

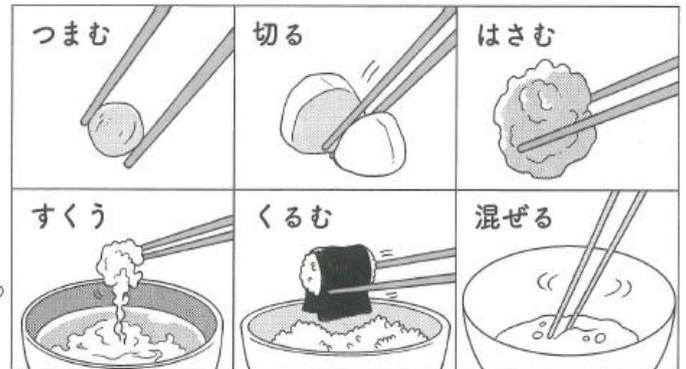
箸の使い方は奥が深く、上手に挟むことができるだけでは、マナーを習得したことになりません。イラストは「きれいばし(してはいけない箸使い)」です。日常の食事の中でやってしまっていることがありますか？自分の和食のマナーについて振り返ってみましょう。



### はしの正しい持ち方



### はしの役割



## 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、小松菜、キャベツです。(天候等の事情により変更になる場合があります。)

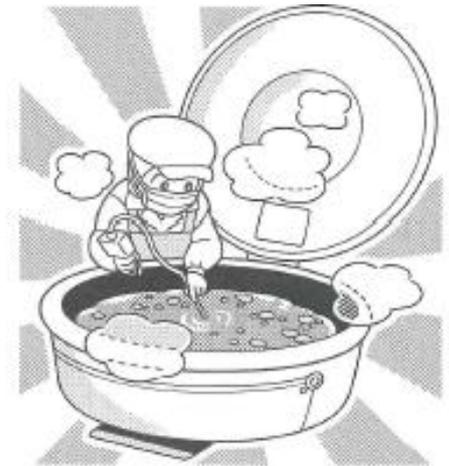


## 安心・安全な給食をつくるためにしていること

毎日安心・安全な給食を作るために、調理の際には、衛生管理が徹底されています。

例えば、調理の前には必ず手洗い行います。手を流水ですすいだ後、せっけんを使い、2回洗います。手首や指はもちろん、肘まで洗い、さらに爪ブラシを使って爪の間までしっかり洗います。流水で十分にすすいだ後、手の水分をペーパータオルでふき取り、手にアルコールをかけます。アルコールは指先や指の付け根までしっかりすりこみます。手洗いをしっかり行うことは食中毒を防止し、安全な給食を提供するためにも大切な作業の1つです。

手洗い以外にも、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。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。様々なきまりを守りながら、細心の注意を払って日々給食を提供しています。



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分かります。

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。



## 後期期末考査応援メニュー

後期期末考査応援メニューとして、レバーポテトのマリアナソースを取り入れました。レバーが多く含む栄養素は「鉄」です。鉄には、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」とほうれん草などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」の2種類があります。この2種類の鉄は、体への吸収率が異なります。より、体内に吸収されやすい鉄は「ヘム鉄」で吸収率は10~20%です。

鉄は赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割があります。そのため、鉄を十分とることは、脳へ酸素をいきわたらすことにつながります。しっかり考え、集中することができるようになります。

1回食べたからといってすぐに体に影響があることはありません。また、レバーなどの食材に頼りすぎることなく、様々な食材からまんべんなく栄養をとることを大前提ですが、成長期に必要な鉄については、日ごろの食事でも意識してとりましょう。