



7月食育だより

江戸川区立小岩第二中学校

給食ができるまで



小岩二中の給食ができるまでの様子について
紹介していきたいと思います。



調理員さんは学校に到着し、よく手を洗ったり、調理着を着て給食を作る準備をします。髪の毛が帽子から出ないように、調理着に髪の毛やほこりがつかないように注意してくれています。



給食室に入る前にも手を洗い、給食づくりを開始します。給食で使用する食材を受け取り、商品の種類や数があるかどうか確認します。



野菜を洗っています。ひとつひとつ、一枚一枚確認し、異物が入らないようにしてくれています。



給食では生野菜は使用できないため、サラダに使う野菜も茹でます。



ごはん、汁物、サラダなどはこの時間に仕上げます。混ぜご飯系の日は、具とご飯を混ぜて、味の最終確認をします。汁物やサラダもこのタイミングで味付けをし、調理員さんと栄養士で味見をし、味を最終決定します。



検食の時間です。校長先生、副校長先生は、人体に有害と思われる異物の混入がないか、加熱等が適切に行われているか、食品の異味・異臭等の異常がないか、一食分として量が適当か、味付け・香り・色彩等が適切かを検査してくれています。



給食の時間ですね。調理員さんは各フロアに運んだ給食を給食当番さんが取りに来るまで待っていてくれます。



給食の後片付けが始まります。すべてのクラスの台車を集めて、皿やトレイを洗っていきます。



洗浄作業が終わったら、次の日の給食の打ち合わせをします。作り方や注意点、アレルギー対応について確認します。



次の日に使用のお米の量を測ったり、使用する調理器具の準備をします。こうして調理員さんの一日が終わります。

コロコロを使って、調理着のほこりを取っています。

温度を測って火が通っているか確認しているよ。



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

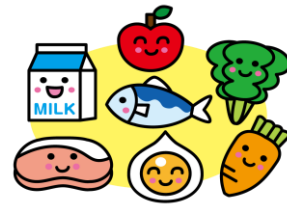
◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

