

# いただきます

令和6年度 第1号 (4月)  
熊本市学校給食植木共同調理場  
文責 栄養教諭 馬庭  
学校栄養職員 原田

4月 給食月目標

協力して準備をしよう

できた項目に☑をつけて確認しましょう!

給食当番の人や待っている人も、準備に協力しましょう。

## 給食当番のきまり

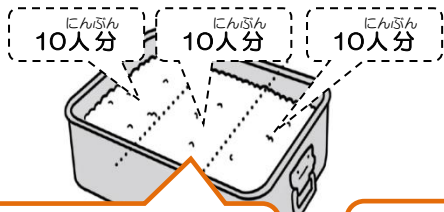
- ① 帽子・エプロン・マスクなど、給食当番にふさわしい身支度を整える。
- ② 手洗いをきちんとする。
- ③ 安全・衛生に気をつけて給食を運ぶ。
- ④ 床に直接、食器や食缶、パン箱、牛乳箱を置かない。
- ⑤ つぎ分ける1人分の量の目安を立てる。
- ⑥ できるだけ残らないようにつぎ分ける。

## 給食当番衛生チェック

- 発熱、腹痛、嘔吐、下痢をしていませんか
- つめは短く切っていますか
- 手は石けんで洗いましたか
- 清潔な服装(エプロン・マスク)を身につけていますか



配膳する前にサンプルを確認!



30人なら、3等分した1/3から10人分とる。



汁物は底をよくかき混ぜながら盛りつける。

## 待っている人(当番以外の人)

教室の空気の入換えやゴミ拾いなどの環境を整えてから、石けんでよく手を洗い、マスクをして静かに待ちます。



こんげつ  
～今月のテーマ～  
しよくじ  
食事のマナーについて



今年度の給食が始まります。この調理場だより「いただきます」では、様々な食の情報をお届けします。4月の第1号では、楽しい給食の時間を過ごすためのマナーについてです。自分ができている項目にチェックしていきましょう。

## 食事の前に石けんで手を洗う

きちんと手洗いをすることで、風邪や食中毒の予防になります。



## 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする

「いただきます」「ごちそうさま」は、食べ物の命や作ってくれた人たちに感謝の気持ちを表す大事な言葉です。心を込めてあいさつしましょう。

## 正しい姿勢でよく噛んで食べる

食事の時に姿勢が悪いと消化にもよくありません。ひじをつかずに正しい姿勢を意識できるといいですね。また、よく噛んで食べることで消化がよくなります。



## 正しい配膳をする

食器の並べ方には決まりがあります。向かって左がごはん、右に汁もの、平皿の手前におかず、奥にサラダ・和えものを配置します。



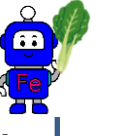
## 【月に1回カルちゃんデー・てっちゃんデーを実施します!】

成長期の時期は特に、カルシウム・鉄の摂取が大切です。月に一度の強化デーでは、カルシウムや鉄を多く含む食品や、効率よく摂取できる工夫等を紹介していきます。



### カルちゃんです

カルシウムは骨や歯を作り丈夫にするだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる働きもあります。カルシウムの摂取は、心の安定にもつながります。小魚などにたくさん含まれます。



### てっちゃんです

鉄は血液中で酸素を全身に運ぶヘモグロビンの材料です。身体が成長すると鉄の必要量も多くなります。レバー料理やひじきや小松菜などを使った料理が登場します!

## ～保護者の皆様へ～

毎月の献立作成とお便りを担当します、栄養教諭の馬庭美紀と学校栄養職員 原田礼子と申します。

植木共同調理場は、栄養士2名、民間委託の調理員15名、配送員7名で、一日約1900食の給食を作り、6つの小中学校へお届けします。今年度も引き続き、安全でおいしい給食づくりに取り組んで参りますので、よろしく願いいたします。

