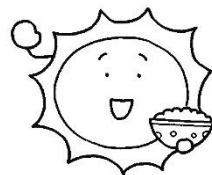




# 給食だより



2024. 5

平野北中学校

新しい環境には慣れてきましたか。給食の様子を見ていると、楽しい雰囲気です。どのクラスも完食する日が多くみられました。5月もしっかり食べましょう。

また、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、栄養バランスのよい食事を心がけ、睡眠をしっかりととり、健康な体をつくりましょう。

## 5月の給食だより



### 「えんどう」

5月9日（木）

えんどうは、春から初夏にかけて旬を迎える食材です。別の名を、グリーンピースといいます。いつもの給食は冷凍ですが、今回は、生のえんどうを給食室で一つ一つさやから出し、「えんどうの卵とじ」に使用します。



### 「新商品・シチュールウの素」

5月10日（金）

「鶏肉とコーンのシチュー」は、新食品の「シチュールウの素」を使っています。小麦粉や牛乳・乳製品が入っていないため、小麦アレルギー、乳アレルギーのある人も食べることができます。



### 「まっ茶」

5月22日（水）

まっ茶は、原料のてん茶（日光を当てずに育てた茶葉）の葉を、粉状にしたものを使います。和菓子や洋菓子の材料に使われることが多いです。今回は「まっ茶 ういろう」で使います。



### 「かつお」

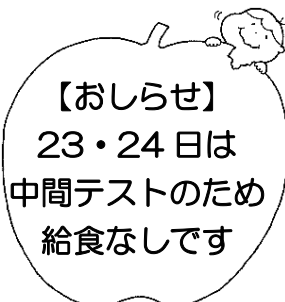
5月31日（金）

かつおは、筋肉や血液を作るもとになるたんぱく質が含まれています。かつおの血合い（赤黒い部分）には、鉄やビタミンB群、ビタミンDが多く含まれます。



## 完食調査が始まります

5月中旬より完食調査が始まる予定です。完食調査とは、健康委員会の生徒が毎日クラスの残食・完食を調査するものです。完食調査とともに、毎月完食の回数を集計し、学期のおわりには表彰状の授与があります。クラスみんなで協力してたくさん食べ、表彰状をもらいましょう。



# 給食室の様子

みなさんが食べている給食は、体育館の下にある給食室で作られています。

本校では、平野北中学校と加美中学校合わせて約800食を、9名の給食調理員さんで、毎日作っています。給食室の朝は7時半ごろからスタートします。



朝礼では、身だしなみチェック

を毎日行い、いぶつこんにゅう異物混入を防いでいます。

大きな回転釜<sup>がま</sup>では、炒め物や煮物や揚げ物を作り、焼き物機では、焼き料理や蒸し料理を作ります。

加熱した食材は、中心温度計で75℃以上を3点確認し、加熱不足がないよう、安全に作られています。

夏場は、室内温度が30℃以上あり、過酷な環境の中、給食調理員さんは、給食を作ってくださっています。



平野北中学校のみなさんは、「いただきます。」「ごちそうさまでした。」だけでなく、「おいしかったです。」や「作ってくれてありがとうございます。」など、心のこもった言葉を伝えられる生徒が多くいます。すてきなことなので、これからも継続してほしいです。

また、調理員さんだけでなく、農家の方や食材配送員など、給食の提供までには、たくさんの人が関わっています。