

パクパク通信



川崎市立東橋中学校
平成27年12月22日

(食育だより) No.8

栄養士 富田登子

給食が始まります！！（来年1月7日スタート！！）

忘れないでね！3点セット（はし・ナプキン・当番用マスク）

小学校の時のように、専用の袋に入れましょう。

また、使ったはし・ナプキンを鞆や机の中に入れっぱなしでは、困ります。

きちんと洗って持参しましょう。

登校時間も変わります。8時20分
です。

衛生に気をつけて給食の配膳をしよう。

給食当番の身支度チェック！①マスクは鼻までお
おっている②帽子に髪の毛をきちんと入れた。
③エプロンをきちんと着ている。④つめを短く切
っている。⑤手を石けんできれいに洗った。



ノロウイルスに注意



冬はノロウイルスが流行し
ます。

予防のために食事の前に手
をきちんと洗いましょう。

中学校の給食時間は、35分間です。食べる時間がしっかりとれるように、協力して
準備や後片付けをしましょう。

給食の献立表が配られました。

たくさんの情報量が入っているので、字が小さいですが、裏面までしっかり読んでほしいです。

献立表には、その日のメニュー・使われている食品や量・栄養価（エネルギーとたんぱく質）
が記載されています。文部科学省が決めている栄養量の基準をもとに献立を作ります。

エネルギーは、小学校平均640キロカロリーに対して820キロカロリー

たんぱく質は、小学校24.0グラムに対して30グラムと中学生の量は、小学生の約1.3倍
になります。

アレルギーのある人は、事前に献立表をよく見て、確認しましょう。



1月開始に向けて、給食の準備を進めています。

1月分の物資の選定委員会の様子です。見本品をみて、品質をチェックし、使用する食材を決定します。



給食室で、中学校給食の運搬シミュレーションを行いました。小中あわせて、44台のワゴンを使います。配膳コーナーは、ワゴンでいっぱいになりました。

<季節の話>

冬至（12月22日）

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると脳の血管の病気や、かぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

