

食育だより No.1

平成28年4月26日
川崎市立犬蔵中学校
(栄養教諭 荒木華子)

ご入学、ご進級、おめでとうございます。


川崎市では、平成29年度中の中学校給食完全実施に向けて、今年1月から高津区の東橋中学校で給食が試行実施されています。犬蔵中学校では、近隣の他の学校よりも一足早く、平成29年1月から給食が始まります。犬蔵中学校での給食実施準備のため、また食育の推進のため、4月から転勤してまいりました栄養教諭の荒木華子（あらかきはなこ）です。中学校での勤務は初めてですが、先生方や生徒のみなさんと一緒に、より良い給食がすすめられるように頑張ります。よろしく願いいたします。



これから、この「食育だより」で、給食のことや食べ物のこと、健康のことなど、いろいろな話題を提供していきたいと思っています。

学校給食の目標

1 自分から栄養に気をつけ、好き嫌いなく食べ、**健康なからだ**を作ります。




学校給食は、単なる食事の提供ではありません。学校給食を通して、いろいろなことを学び、心も体も健康に育つように考えられています。教育の一環として、目標が定められていますので、紹介します。


2  食事についての正しい理解と**望ましい食習慣**を身につけます。


5  食生活がさまざまな人に支えられていることを学び、**感謝する態度**を養います。


3 学校生活を楽しく豊かなものにし、**明るい社交性**を養います。



6 わが国や各地域の優れた**伝統的な食文化**について理解を深めます。



4  食べ物が自然の恵みであることを理解し、**生命や自然環境を大切に**する態度を養います。

7  食べ物はどのように作られ、輸送され、消費されていくのかについて理解へと導きます。

生活リズムをととのえよう

新学期がスタートし、学校も本格的に動き始めました。毎日元気に活動するためには、健康に過ごすことが大切です。そこで、その基本となる生活リズムについて考えてみたいと思います。



早寝 早起き

早起きをすることはとても大事ですが、夜ふかしをしていたのでは睡眠不足になってしまいます。寝る時間、起きる時間を規則正しくすることが大切です。

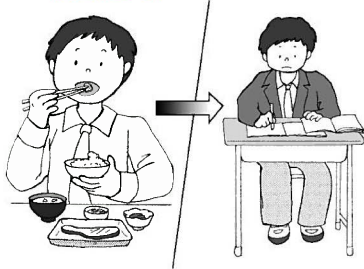


また目覚めた時に、部屋のカーテンを開け、朝の光を浴びていますか？朝の光は、気持ちを目覚めさせて元気に活動する力を与えたり、体内時計を調整したりと、とても大切な役割を担っています。

逆に、夜に強い光（パソコン・スマホ・テレビ・コンビニなど）を浴びてしまうと、質のよい睡眠の妨げとなってしまいます。



朝食

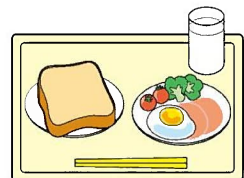
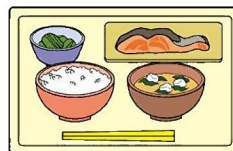


育ち盛りの子どもたちにとって、一食一食がとても大切です。

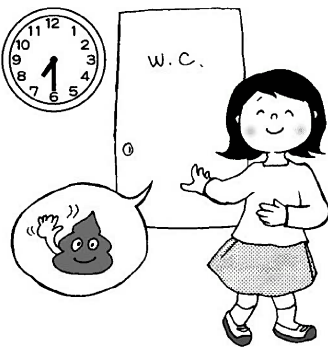
特に朝食は、体に食べ物が入ることで胃腸を刺激し、よくかむことで脳も刺激し、脳とからだをしっかりと目覚めさせる働きがあります。

また脳は、想像以上にエネルギーを必要とするので、脳の唯一のエネルギー源である炭水化物（パンやごはんなど）を補給しないと、活発に働くことができません。朝食は、午前中の学習や活動に、集中力や持久力をもたらします。

ちなみに英語で朝食を「breakfast」と言いますが、fast（飢餓）をbreakする（破る）という意味からきた言葉です。



排便



朝、トイレに行ったり、顔を洗ったり、歯みがきをしたりといった一連の行動は、ふだん何気なく行っていると思いますが、実はとても大切なことで、日中の活動をするために必要な神経を刺激し、その日一日の活動を活発にする起爆剤ともなります。

なかでも排便はとても大事です。睡眠中に副交感神経がきちんと働いて腸を動かし、便を運ぶことで、朝の排便があります。そして昼間には交感神経がきちんと働いて、考えたり体を動かしたりするのによい状態にするというように、交感神経と副交感神経のバランスがうまくとれていることが大切です。また、便秘の人は、夜寝入ってから頻りに目が覚める、運動不足の人は便秘しやすいなど、健康と排便はとても密接な関係があります。

食育だより No.2

平成28年5月27日
川崎市立犬蔵中学校
(栄養教諭 荒木華子)

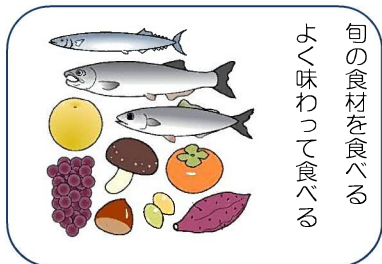
木々の緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。日中は気温が上がり、汗ばむようにもなります。子どもたちは新しい環境に慣れ、忙しい日々を送っている様子です。気温の変化が大きく、体育祭や修学旅行などの大きな行事があり、疲れがたまりやすい季節でもあります。食育だよりNo.1でも紹介した生活リズムについて見直し、規則正しい生活やバランスのよい食事で健康な毎日を送りたいですね。



6月は「食育月間」です
毎月19日は「食育の日」です

「食育」は、生きるための基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるものです。また子どもたちにとっては、心身の成長や、豊かな人間性を育むためにも大切です。

すぐにできること、少しずつでも気をつけたいこと、「食」について考えてみましょう…たとえば



旬の食材を食べる
よく味わって食べる



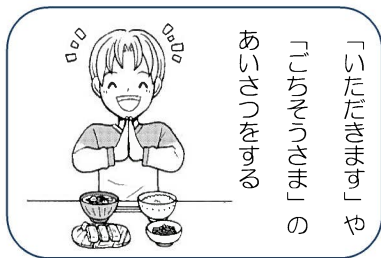
ごはんは左、汁ものは
右など、配膳に気をつ
ける



偏食をなくし、いろいろ
な食品をとり入れる



マナーに気をつけ、
会話を楽しむ



「いただきます」や
「ごちそうさま」の
あいさつをする



食事の準備や
後片付けを手伝う

毎日の食事を通して、家庭でも食育が実践できます。

箸の持ち方や食事のマナーに気をつけたり、食卓にのぼった料理や食材について話したりと、家庭の食卓は食育の宝庫です。また家族みんながそろって食事をするのも、立派な食育です。1月から始まる給食について話題にしてみるのもいいですね。

スマホやテレビからは離れて、家族の会話を楽しみましょう。たかが食事と考えず、食事について、家族みんなに関わるようにしましょう。

できるところから
始めてみませんか



時間栄養学を活用しよう

現代の栄養学では、いつどんなタイミングで食事を摂ったらいいのかといった「時間栄養学」の考え方が取り入れられ、時間栄養学と運動・スポーツを関連付けた研究も進んでいます。今回は、時間栄養学の一部を紹介しますので、これらの知識も活用しながら、健康な毎日を過ごしましょう。

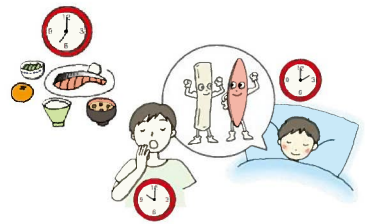
●体内時計って知ってる？

人間の体は1日の中であるリズムに従って活動し、それをコントロールする「体内時計」とよばれるしくみがあります。



●時間によって体内の活動が変わる！

1日の中で体温に変化が起こるのは、この体内時計によるものです。また栄養素が体によく吸収されやすい時間や、骨や筋肉が作られる時間があることもわかってきました。



●寝る直前には食べるのを控えよう！

体内に脂肪をためるはたらきは深夜に活発になります。さらに寝る前に間食をとると、翌日の朝ごはんが食べられなくなってしまい、健康的な生活リズムを崩す原因にもなります。



●朝の光と朝ごはん 体内時計を正確に保つ！

人間の体内時計は地球の1日24時間より少し長めで、朝の光で毎日ずれを調整しています。朝ごはんもこの体内時計を正確に保つためにもとても重要な役割を果たしています。



●朝ごはん と学力

朝ごはんをしっかり食べる生徒は、午前中から頭がしっかりはたります。食べていない生徒と比べ、教科の別なく学力テストの得点が高い傾向もありました。



●朝ごはんの栄養バランスも大切！

朝ごはんは、栄養バランスのとれたものにするのも大切です。家庭科で学習したことを生活に生かしましょう。



梅雨入りしたとはいえ太陽の日差しが強い日もあり、気候についていくのが大変ですね。

この時期は、高温多湿により体調を崩したり、食欲が落ちたりしがちです。私たちにとっては、急な暑さで体が弱りやすい時期ですが、食中毒を起こす菌にとっては、活発に増える時期になります。この時期にしっかりと体調管理をして、まもなく訪れる夏の暑さにも負けない体づくりをしましょう。



水分補給について気をつけたいこと

試合や大会が続くこの時期、とくに心配になってくる熱中症ですが、屋外だけでなく、室内でも安心できないと言われています。熱中症を防ぐためには、上手な水分補給を心がけましょう。

熱中症とは、暑さの中でおきる障害のことで、急に気温が上がった時に多く起こります。全身がだるくなったり、めまいや吐き気、嘔吐、頭痛などを起こしたり、重症になると、死に至ることもあります。

①のどが渇く前に飲もう



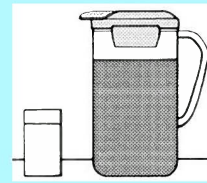
のどが渇いたと思った時には、体はすでに水分不足です。こまめに飲むようにしましょう。また活動の前に飲むことも大切です。

②飲み方に注意しよう

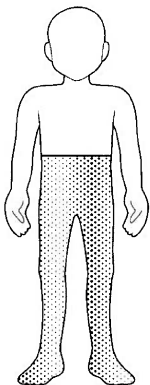


一度にたくさん飲むと、胃や腸に負担がかかり、体調をくずす原因にもなります。コップ1杯程度をこまめに補給するとよいでしょう。冷やしすぎにも注意しましょう。

③飲み物について考えよう



こまめに飲むのは水やお茶で。甘いジュースや炭酸飲料は糖分のとりすぎや食欲減退につながるだけでなく、疲れやすくなるもあります。スポーツで大量に汗をかいた時などは、ミネラルも補給しましょう。



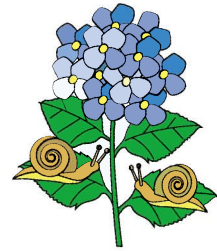
私たちの体重の半分以上は水分で、中学生の皆さんの水分は約60%です。また、体に入る水分と体から出る水分は、ほぼ一定ですが、排出される水分が多く、体内の水分の10%を失うと、危険な状態となり、20%を失うと、死に至ると言われています。体内の水分は、体温調節をしたり、食べ物を消化して栄養を体中に運んだり、不要なものを外に出したりと、大切な働きをしているからです。

上手な水分補給で、
熱中症を防ごう！



体と心と食べ物と...

体の元気は心の元気、そして心の健康は体の健康にもつながっています。
 食べ物や食べ方を見直してみることで、心や体が元気になります。
 この時期は、新しい環境での生活に少し疲れが出てくる頃です。食べ物や
 食べ方に気をつけて、心も体も元気で過ごせるようにしましょう。

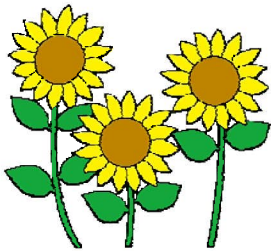


① 心の土台となる体をつくる	② ビタミンやミネラルは、メンタルにも作用	③ 心を強くし、安定させる
 <p>体をつくるもとになっているものは、たんぱく質です。しかし、たんぱく質をとっただけでは、細胞になることができません。たんぱく質が体の細胞の材料になるためには、野菜や果物に多く含まれるビタミンや無機質の働きが不可欠です。</p> <p>また、体という土台が整うことで、メンタルも強くなります。</p>	 <p>食べ物がエネルギーに変化する時にも、やはりビタミンの働きが必要になってきます。</p> <p>特にビタミンB群は、別名「メンタルビタミン」とも呼ばれ、精神を安定させたり、神経伝達物質やホルモンを作ったりと、とても重要な働きがあります。糖質や資質の代謝にも関わるので、ダイエットのポイント、代謝アップにも効果あり！</p>	 <p>心の働きには脳や神経の状態が大きく影響します。脳も臓器の一つなので、栄養が不足すれば脳も疲れ、気持ちも弱くなります。</p> <p>脳や神経をつくるもとは、たんぱく質や脂質です。脳や神経が正常に働くためには、ビタミンや無機質が必要です。</p> <p>脳のエネルギー源となる炭水化物が不足すると、低血糖となり、イライラの原因になります。たんぱく質の不足は、思考力や記憶力の低下にもつながります。</p>

5 大栄養素

- ☆炭水化物……ごはん・パン・めん・いもなど
- ☆脂質……油・バター・マヨネーズなど
- ☆たんぱく質…肉・魚・卵・大豆など
- ☆無機質…牛乳・海藻・小魚など
- ☆ビタミン……野菜・果物など

心の健康のためにも、好きなものだけでなく、いろいろな食品を食べるようにしましょう。



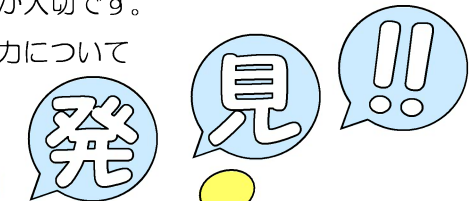
いよいよ夏休みまで1週間となりました。年々、暑さが厳しくなっているように感じますが、屋外でも屋内でも熱中症対策を忘れず、元気に楽しく夏休みを過ごしたいものです。夏休みには、生活リズムや朝食がおろそかになりがちですが、体力的に厳しい夏こそ、規則正しく生活することが大切です。

今月の食育だよりでは、朝食の持っている力について少し角度を変えて紹介したいと思います。

朝ごはんの力 ちから 再発見

文部科学省が平成26年11月に行った調査から、興味深い結果が出たので、一部ご紹介します。

調査では、家や学校での生活の様子について、睡眠や食事、放課後の活動に関する問いがありました。今回注目したのは、朝食と生活習慣・自立心・心身の不調などとの相関を見たクロス集計の結果です。

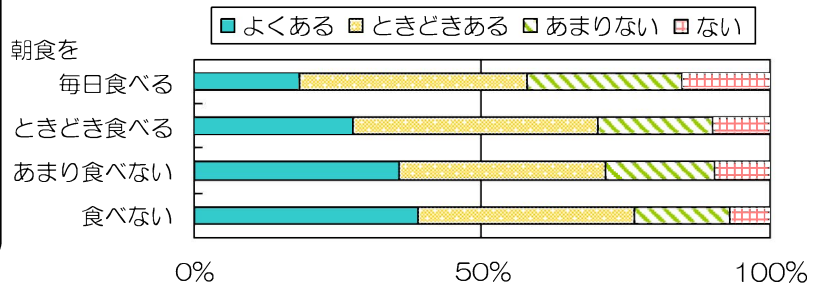


この調査は、睡眠を中心とした生活習慣と自立や心身の不調等との関係性について明らかにするために行われました。対象は小学5年生から中学生、高校生です。なお、調査結果は文部科学省のホームページでも公開されています。

体調面その1 ねむい!?

朝食の摂取状況と、午前中の眠さの関係では、朝食を食べない人ほど、眠くなるのが「よくある」ようです。

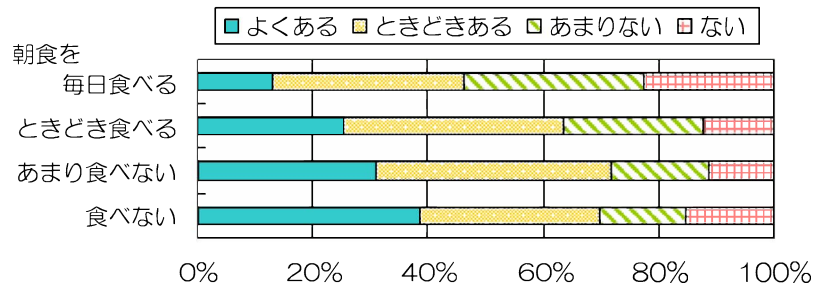
Q.授業中に眠くて仕方がないことがよくありますか？



体調面その2 だるい!?

また、朝食を食べない人ほど、午前中に体調が悪いと感じることが「よくある」ようです。

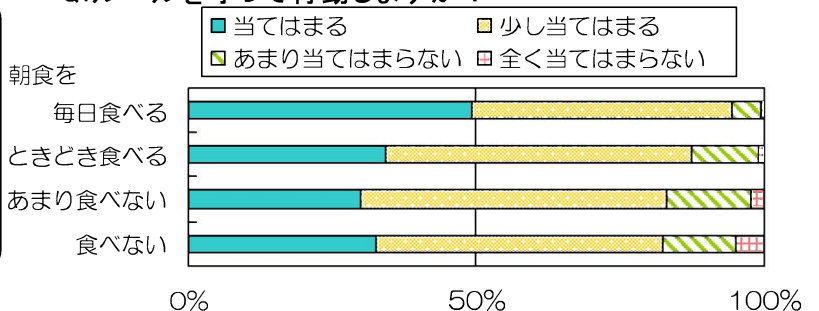
Q.午前中に調子が悪いと感じますか？



行動面

朝食の摂取状況と、ルールの尊重の関係では、朝食を食べる人ほど、ルールを守る傾向にあるようです。

Q.ルールを守って行動しますか？

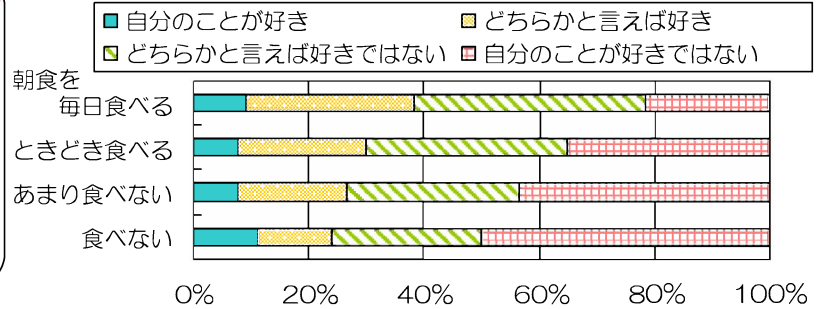


精神面 その1



朝食の摂取状況と、自己肯定感との関係では、朝食を食べない人ほど、自分のことが好きではないと答えています。

Q. 自分のことが好きですか？

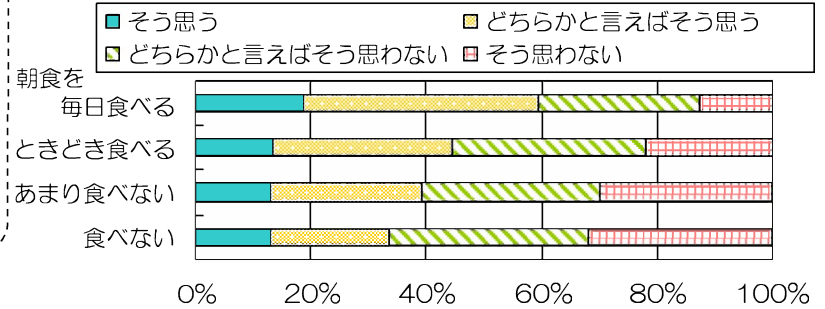


精神面 その2

そして、朝食を食べる人ほど、自分にはよいところがあると答えています。



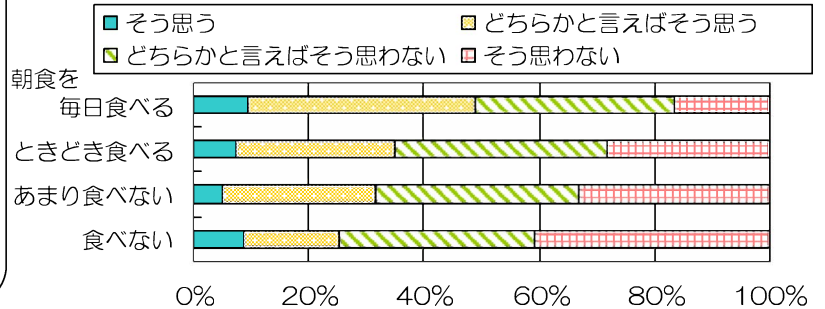
Q. 自分にはよいところがありますか？



精神面 その3

また、朝食を食べない人は、自分は人から必要とされているかという質問に対して、「そう思う」が毎日食べる人の次に多かったものの、全体としては、必要とされていると思わない人が多くなりました。

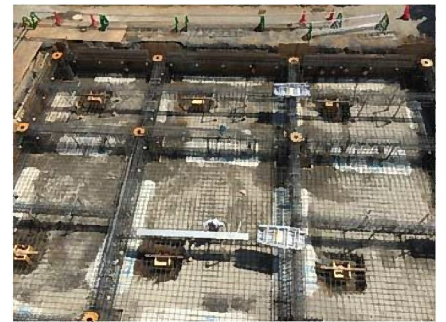
Q. 自分は人から必要とされていますか？



今回は、朝食の摂取状況を中心に紹介しましたが、この他にも朝食品目数や、朝食時の家族会話が多いかどうか、体調、生活習慣、自己肯定感と関係があることがわかりました。その中には、困っている人がいたら手助けをする、何でもないのでイライラするなど、朝食とは関係ないように思えることもあります。朝食を食べれば解決する！といった単純なことではありませんが、朝食は、体の栄養だけでなく、心の栄養にもなることをあらためて感じました。



現在の給食室の様子



給食準備中！ その1

6月から始まった給食室の工事が着々と進んでいます。4階の窓から工事現場を見ていると、日々変化する様子に驚きます。現在はくい打ちが終わり、基礎工事に入っています。鉄骨が張りめぐらされ、柱や壁の位置がわかります。

また、学校行事も落ち着いた6月から、1年生から順番に昼食時に教室を訪問し、生徒たちと昼食の時間を過ごしています。給食が始まるのに向けて、お昼の時間の過ごし方や様子を見るためです。その時に出た質問なども、今後食育だよりで紹介していきます。生徒の皆さん（もちろん保護者の皆さんも）、給食に関して疑問や質問があれば、ぜひお聞かせください。なお、保健委員会では文化発表会に向けて、給食のことを調べています。どんな発表になるか楽しみです。



雨が続き、このまま涼しくなるのかと思っていたら、今週に入ってまた暑い日が戻ってきました。とはいえ、夜は肌寒くも感じるなど気温の変化が大きいので、衣服を調節するなど、体調管理に努めたいですね。

学校では合唱コンクールが近づき、また運動部は市総体がありと、忙しい毎日ですが、充実した日々を過ごせる時期とも言えます。それぞれの場でみんなが活躍してほしいと思います。裏面では、スポーツと食事について紹介しました。実力を存分に発揮するためにも、食事について少し気にしてみましょう。

食生活指針が新しくなりました

「食生活指針」は、平成12年に、旧文部省・厚生省、農林水産省が連携して作成されましたが、その後、食育基本法が制定されたり、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたりといったことを受け、今年改訂されました。

指針を知って、健康的な食生活を家庭でも実践しましょう。



新・食生活指針

- ①食事を楽しみましょう
- ②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- ③適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を
- ④主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ⑤ごはんなどの穀類をしっかりと
- ⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- ⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて
- ⑧日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を
- ⑨食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を
- ⑩「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう

給食準備中! その2

夏休みに入り、一気に2階まで出来てきたかと思えば、もうすっかり給食室の外観がわかるくらいになってきました。こここのところの雨続きで、防水工事などが遅れ気味ではありますが、全体の工事は順調に進んでいるようです。

9月に入り、給食室だけでなく、校内の準備も本格的になってきました。生徒会や生徒評議会の時間を使って、生徒のみなさんから給食に関するきまりなどを出してもらっています。個々に「給食始まるけど、どう?」とたずねると、「楽しみ」という声だけでなく、中には「好き嫌いがあるから・・・」とか「給食当番は面倒だな」などの声も聞こえてきて、ちょっと心配していました。ですが、生徒会でも生徒評議会でも、給食について話し始めると、誰もが楽しそうに、また懐かしそうに会話がはずみ、盛り上がっている様子を見て、きっと大丈夫、と安心しました。

一方、給食についていろいろ知っている生徒たちに対して、ほとんどの先生方にとって給食は未知の世界でもあります。そこで、6月・9月・12月と、10名ずつくらいで、犬蔵小学校と、中学校給食を先行実施している東橋中学校に、実際の給食の様子を見る研修に行っています。先生方からは、「小学生がテキパキと仕事をしていて感動しました。」とか、「中学校でも給食の流れがスムーズですね、中学生の食欲に驚きました。」などの感想が聞かれました。

※給食室の工事の様子は、ときどき学校HPでも紹介しています。

スポーツ と食事

部活動や習い事などでスポーツを頑張っている皆さんへ。食事は好き嫌いなくきちんととれていますか？ トレーニングも大切ですが、体の基礎をつくるためにはバランスのよい食事が基本です。成長期に必要なエネルギーや栄養量に加えて、運動で消費する分を十分に補うようにしましょう。

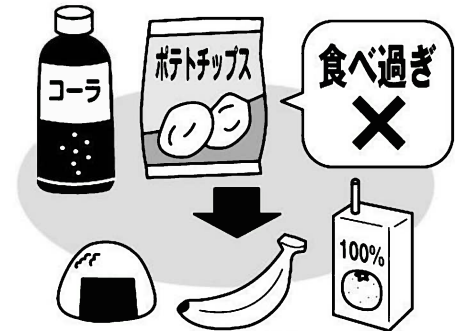


① 食事の基本 6つをそろえた食事が基本です

① 主食	② 主菜	③ 副菜	④ 汁物	⑤ 牛乳・乳製品
主にエネルギー源となるご飯、パン、めんなどの穀類	主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず	野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず	野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物	牛乳、ヨーグルト
				⑥ 果物

② 間食(補食)のとり方

スナック菓子や炭酸飲料には、ビタミン・ミネラルがほとんど含まれていません。エネルギーは補えますが、食べ過ぎて食事が食べられなくなれば、貧血などを引き起こすこともあります。お菓子はほどほどにし、おにぎりやパン、バナナなどの果物や果汁100%のジュース、牛乳などを組み合わせることをオススメします。

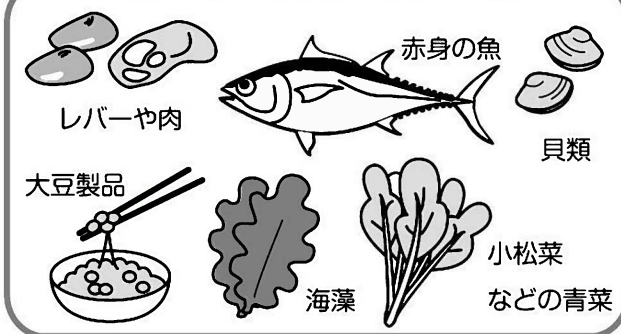


③ 意識してとりたい栄養

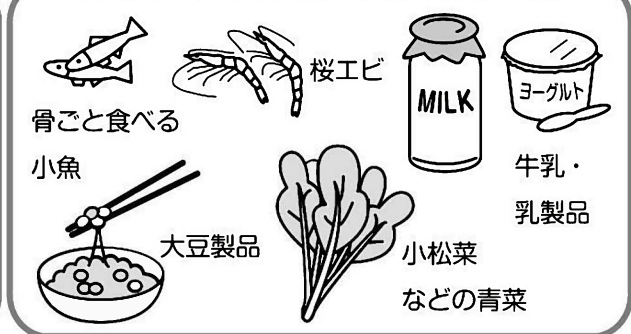
成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、ケガを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。



鉄を多く含む食べ物



カルシウムを多く含む食べ物



そして、こまめな水分補給を心がけましょう。気温や湿度が高い時には熱中症にも注意が必要です。



食育だより No.6

平成28年10月25日

川崎市立犬蔵中学校

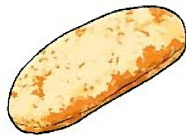
(栄養教諭 荒木華子)

後期が始まり、2週間あまり経ちました。制服が冬服になるのに合わせるように、すっかり秋らしい気候になり、スポーツ、外出、勉強と、何をするにもいい季節です。先週は文化発表会があり、保健委員会からは、給食についての発表や展示がありました。これらは、全校生徒へのアンケートをもとに作成しています。ここで、アンケート結果の一部をご紹介します。



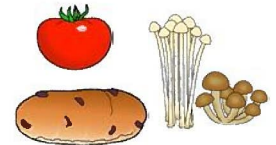
1. 小学校で食べた給食で、おいしかったものは？

- 1位 きな粉パン
- 2位 カレーライス
- 3位 フルーツポンチ

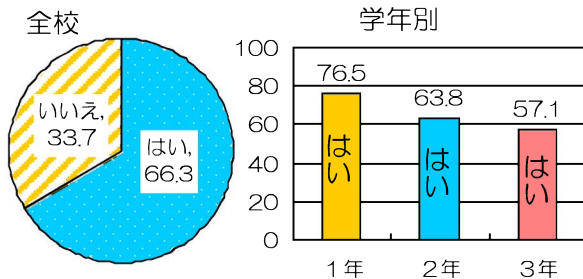


2. 小学校で食べた給食で、嫌いなものは？

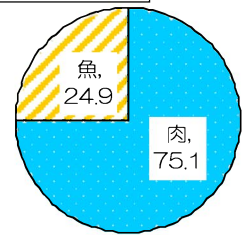
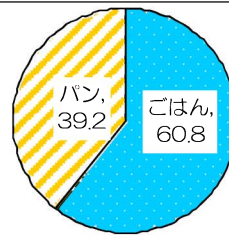
- 1位 トマト
- 2位 きのこと類
- 3位 レーズンパン



3. 給食は楽しみですか？



4. パンとごはんではどちらが好きですか？

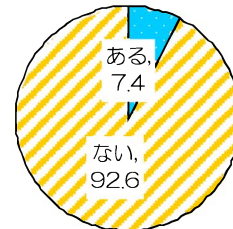


6. どんな行事食が好きですか？

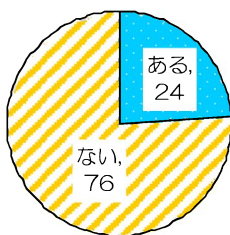
- 1位 お月見
- 2位 セタ
- 3位 ひなまつり



7. 食物アレルギーはありますか？

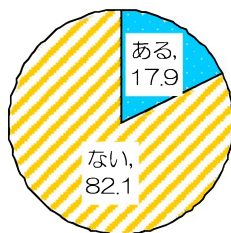


8. 給食について希望することはありますか？



おいしいものを作ってください。健康でおいしいものが多い。新鮮な食材を使ってほしい。毎日〇〇がいい(カレー、きな粉パン、デザートあり、パン)。〇〇を多めに(肉、魚、汁物)弁当がいい(給食はやめてほしい)。〇〇はやめてほしい(米、パン、トマト、きのこ、卵、ベーコン、玉ねぎ、野菜、豆類、グルタン、手が汚れるもの、マヨネーズ)。プラスチックの食器がいい。エレベーターで運んでほしい。

9. 給食について不安なことはありますか？



トマトを出さないでほしい。量が足りるか。好き嫌いがあること。〇〇が無理。牛乳が飲めない。階段で運ぶこと。異物混入。食中毒。給食になること。

安全面に関することや、好みに関する事など、いろいろな気持ちが見えました。安心して楽しい給食時間を過ごせるように、頑張ります。

みんなの食生活は大丈夫？

お肉や油ものが多いのは

・・・イエローカード!?



健康な生活のためには、「栄養のバランスが良い」ことが必要と知ってはいても、実践するのは大変ですね。栄養のバランスをよくするためには、毎日いろいろな食品を組み合わせる必要があります。全ての必要な栄養素を、それぞれの人に必要なだけ含んでいる「オールマイティ」な食品はないからです。

また、いろいろな食品といっても、好きなものばかりでも偏ってしまいます。そこで、栄養のバランスをよくするためのツールとして、家庭科で学習する「6つの基礎食品群」を利用するのもいいですね。また、献立を考える時に、主食・主菜・副菜・果物などをそろえることも栄養のバランスをよくするための近道です。

こんな食生活をしていませんか？

中高生にありがちな、少し問題ありといった食生活の例です。

おかずばかり！

→主食は毎食食べましょう。
量もしっかりと。



スポーツの後や塾の前に

お菓子やジュース

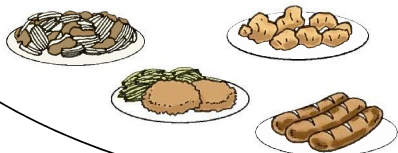
→間食が多いと、
食事に響いて
栄養が偏ります。



日頃の生活を
ふりかえって
みましょう。

おかずは茶色一色！

→揚げ物や炒め物、肉が多くないですか？



魚や野菜は大嫌い！

→魚や野菜は体によい脂質やビタミン

・ミネラル・食物繊維の宝庫です。



給食 準備中！ その③

いよいよ給食室も完成間近です。校舎から行き来できるようになるのは、もう少し先になりそうですが、内装が施され、大型の機器が搬入されました。来月の完成が楽しみです。

給食室だけでなく、校内でも着々と準備が進められています。その第一弾として、18日（火）から、「プレ給食当番」が始まりました。牛乳を取りに行く時に、給食当番として身支度を整え、決められたルートを通って運ぶというものです。犬蔵中学校では、1階の配膳場所から各階へ給食当番の生徒が運び、給食室まで返却するので、配膳・返却ルートの安全確保が重要になります。そこで、今うちに意識してもらおうという試みです。給食当番だけでなく、廊下や階段は走らず、右側通行をするという当たり前のことを全校の生徒ができるようにしたいですね。

また、給食委員会を設置しないため、既存の委員会で、後期から給食に関わる活動が増えます。安全で楽しく給食が進められるように、みんなで協力して進めたいと思います。

食育たより

No.7

平成28年11月29日

川崎市立犬蔵中学校

(栄養教諭 荒木華子)

11月16日の中学校給食保護者説明会には、大勢の方にご参加いただき、ありがとうございました。保健委員会の生徒による給食の紹介もあり、和やかな雰囲気を進めることができました。

いろいろな面でご不便をおかけしていた給食室の工事も終わり、真新しい建物が完成しました。稼働前の内部を写真で紹介します。



給食室完成!



廊下から給食室への扉を開けると・・・



調理室です。
回転釜は
4つあります。



洗浄室です。



食品が納品される場所です。
今は広々として見えますが、
実際に肉や野菜がたくさん入
ると・・・



引き出しのようなものは炊飯
器、手前はアレルギー専用のコ
ンロです。



2階には、休憩室や更衣室、ト
イシ、機械室があります。

給食の職員研修がありました!!

給食開始に向けて、校外に給食の時間に研修に行ったり、教育委員会から講師を招いて研修を受けたりと、先生方も準備を進めています。そんな中、今月はより具体的な内容に迫った研修を行いました。



パワーポイント(スライド)による説明を聞いた後、少人数に分かれてグループ討議を行いました。



討議の後には、グループごとにまとめを発表しました。いろいろな視点からの意見はとても参考になり、1月からの給食にも反映されそうです。

さすが、日頃から授業や生徒たちの活動、職員の研修などで活用している話し合いは、活発な意見交換で、わかりやすいまとめ方になっていました。



お知らせ

中学校給食保護者説明会で話がありました通り、中学校では、食器やトレイは学校で用意しますが、箸などは各自持参することになります。そこで、給食に必要なものについてお知らせします。

- ☆箸など・・・献立に合わせて、スプーンやフォークもあると便利です。現在使っているもので構いません。毎日セットで持ってきてもいいですね。
- ☆ナフキン・・・机の上に敷いて使います。洗える材質のものでお願いします。小学校の時に使っていたもので構いません。新たに購入または作る場合は、以下のサイズを参考にしてください。(トレイ37cm×27cm、机59cm×39cm)
- ☆マスク・・・給食当番の時に必要です。運搬の都合上、給食当番の人数が多いため、小学校の時よりも給食当番が回ってくる頻度は多くなります。

おねがい

今年度の給食費は、3か月分を12月12日(月)に引き落としします。12月9日(金)までに口座に入金をお願いいたします。

食育だより

No. 8

平成28年12月21日

川崎市立犬蔵中学校

(栄養教諭 荒木華子)

いよいよ来年1月11日から、給食が始まります。職員研修を始め、運搬を想定したシミュレーションや、生徒たちのDVD制作、食器類や器具類の搬入など、校内では着々と準備が進められています。温かい給食を、そして何よりおいしく安全な給食の提供を目指して、給食室も一丸となってがんばります。よろしく願いいたします。

給食、始まりますよ!



シミュレーションしてみました!!

給食の運搬や配膳、片づけなどに、どのくらいの時間がかかるのか、職員シミュレーションをしました。正しい身支度や手洗いも含め、校長先生を筆頭に、全員が給食当番になって動いてみました。

実際に活動することで、具体的に確認しておくべきことや疑問点などがあがり、給食実施に向けてとても意味のある研修になりました。



食物アレルギーの研修を受けました。
エピペン®の実技研修もありました。

生徒会や各委員長の他、忙しい中、
3年生も協力してくれました。

☆ 持ち物 ☆

はし、ナフキンを忘れずに!
給食当番の人は、マスクも必要
です。忘れがちなのが、きれいなハンカチです。毎日持ってくるようにしましょう。



先生

アレルギー研修



生徒

DVD 制作中!

給食調理や配膳・下膳・洗浄などの業務は、(株)グリーンハウスに委託します。次号以降、スタッフ紹介をする予定です。1月の献立表はすでに配布しています。献立に合わせて、はしやスプーンなどを持参してください。スタッフの紹介や、詳しい給食の内容については、次号でお知らせします。

食育だより

No. 9

平成29年1月10日

川崎市立犬蔵中学校

(栄養教諭 荒木華子)

あけましておめでとうございます。冬休みは元気に過ごせましたか？今年は冬休みが少し長かったので、ゆっくりできた人も多いのではないのでしょうか。

年末年始には、日本の文化を感じる行事がたくさんあります。地域や家庭に伝わる食文化も、大切に受け継いでいきたいですね。



1月の献立紹介 地産地消

川崎市でとれた野菜や果物の加工品を使います。

地産地消は、収穫してすぐに食べられるので新鮮、生産者や作っている様子がわかり安心、運ぶ距離が短いので環境にやさしい、地域を応援できるなど、良いところがたくさんあります。

多摩川梨ジャム (31日)

川崎の多摩川梨で作ったジャムです。保存料などは使わず、甘さも控えめで、梨本来の味が楽しめます。

「かわさきそだち」の野菜スープ (11日)

「かわさきそだち」とは、川崎市内でとれた生産物の総称です。この日のスープには、「かわさきそだち」のにんじん、大根、白菜、長ねぎ、小松菜を使用します。

手作りの豆腐団子も入ったボリュームのある和風のスープです。



©中本竹藏

ボイルブロッコリー (17日)

生産量が9位と、ブロッコリーは川崎市内でも多く作られている野菜です。ボイルブロッコリーにして、素材の味を楽しみます。

給食室スタッフ紹介

おいしくて安全な、喜ばれる給食の提供につとめます！

小山久美子 (主任)

小松潤 (副主任)

荒木健司 (調理担当)

《調理補助》

古屋美奈子 石井恭子

友野しずか 征矢美保子

高嶋志保 松嶋太郎

熊谷直子 真喜屋恵理

