

食育だより

令和4年4月号

大牟田市中学校給食センター

新年度になり、新しい学年での給食が始まりました。中学生は心も体も大きく成長する時期です。好き嫌いなく何でもバランスよく食べ、勉強にスポーツに精一杯がんばりましょう。

給食センターでは、今年度もみなさんに喜んでもらえるような、おいしい給食を作ることができるようにがんばります。どうぞよろしくをお願いします。



学校給食は、成長期のみなさんに必要な栄養素をバランスよくとれるように、ご飯の日・パンの日に合わせてさまざまな料理を組み合わせています。行事食や郷土料理、季節を感じる献立や地場産物を使った献立などを取り入れて紹介しています。給食をとおして、食べ物のはたらきや旬、食事のマナーや食文化などさまざまなことを学び、健康によい食事のとり方を身に付けてほしいと思います。

給食から学べること

地場産物はどんな食べ物があるのかな？

必要な食事の量はどれくらいかな？

正しい食器の並べ方は？

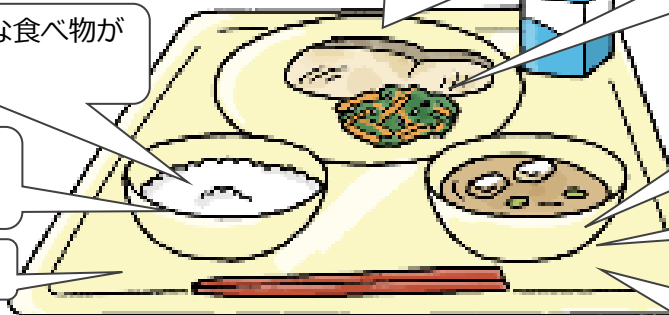
この料理にはどんな食べ物が使われているのかな？

体の中での食品の働きは？

行事食にはどんな意味があるのかな？

食べ物の旬はいつかな？

栄養バランスのいい食事ってどんな食事かな？



家庭で取り組める食育

○ 家族で食事の用意をしましょう。

学校給食では、決められた時間内で、配膳・食事・後片付けを行います。進んで後片付けができるよう、家庭でも配膳・後片付けなど簡単なお手伝いをしましょう。



○ 楽しい食事の場にしましょう。

食事の場の雰囲気づくりも大切です。テレビなどは消して、会話を楽しみましょう。食事の時間が楽しいと、心がほっとし、食も進みます。



○ 食事のあいさつをしましょう。

私たちは、食べ物の命をいただいて生きています。また、食事が食卓に届くまでに多くの人々がかかわっています。感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



○ 献立表を一緒に見ましょう。

毎月、給食献立表を配布しています。献立を確認し、給食を食べたときの様子などを話し合しましょう。



食育キャッチボール

★保護者のみなさまへ



簡単でおいしい「我が家の野菜入り朝食のおかず」をぜひ教えてください。また、給食のメニューや食についてご質問やご意見なども教えてください。この紙の裏面に記入いただき、各中学校（給食担当）の先生にお渡しください。締め切りはありませんので、いつでもお便りください。

★各中学校の給食担当の先生方、お手数ですが「中学校給食センター」に送付をお願いいたします。

給食の食物アレルギー対応の流れ

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、さわったり、吸い込んだりして起こる有害な症状のことです。アレルギーを起こしやすい食品は、いろいろあり、症状もさまざまです。クラスの中に食物アレルギーの友達がいませんか。大牟田市中学校給食センターでは、食物アレルギーに対応した除去食を作っています。食物アレルギーについて正しく理解し、クラスみんなで確認し、間違えのないように対応してくださいね。

登校前

アレルギー対応生徒は、家族の人と一緒に食物アレルギー献立表を確認しましょう。



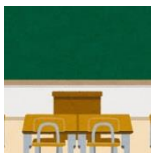
今日は除去食の日だから、給食時間になったら配膳室に行こう

今日は家から代わりの給食を持参する日だから、忘れないようにしましょう



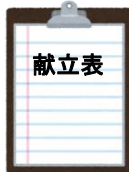
給食の準備

クラスみんなで食物アレルギーを確かめましょう。
今日の給食で食物アレルギーのある人はいるかな？



先生

- ・今日〇〇さんの給食の〇〇は除去食です。
- ・今日の〇〇さんの給食の〇〇は家から持参したものを食べます。
- ・今日の〇〇さんの給食の〇〇は、自己対応です。(残すことがあります) 注意して配膳してください。



先生

アレルギー対応生徒とクラスみんなは、
教室に貼っているアレルギー用献立表を見る。

自己対応 (自分で取り除く) とき

普通食の中から食べられない食べ物を取り除く。または、残す。



食べられないものはお盆にのせない。

除去食のとき

- ① 除去食を配膳室に取りに行く。(必ず本人が行く。)
- ② 配膳員の方に名前を言い、除去食ポットを受け取る。(ポットの名前を確認する)
- ③ 空の食器を用意する。
- ④ 「いただきます」の前にポットから中身を出さない。

家から持参のとき

- ① 午前中はかばんの中に保管しておく。(暑い日などは保冷剤などをいれてください。)
- ② 机の上に準備する。(蓋を開けない)

会食

最後の確かめが終わったら、会食です。
食物アレルギーの生徒はおかわりをしないでください。



先生

食物アレルギーの給食の準備はできましたか？



いただきます！



**アレルギー対応生徒は
おかわり禁止**

先生方は確認を行い、普通食と同じ器具(お玉)などで除去食を扱わないようにしてください。

他の生徒は除去食と普通食が混ざらないように注意！
あまった普通食を除去食に注ぎ足ししないようにしてください。

除去食ポットは、本人が配膳室に行き、配膳員さんに返す。

食育キャッチボール

差支えがなければ、学校名と氏名(ペンネーム)をお願いします。

(中学校) 氏名・ペンネーム ()