

食育だより

令和8年7月号
大牟田市中学校給食センター

宅峰中学校で出前講義を行いました

2年生を対象に、キャリア教育の一環で、出前講義を行いました。給食センターの調理員さんが安全でおいしい給食を作るために、日頃心がけていることや、どんな想いを持ってどのように仕事を行っているか、などについて話しました。

また、調理員さんが実際に使っている調理器具を握ってかきまぜる体験をしたり、給食調理の様子を動画で紹介したりすることで、普段見ることができない給食センターの様子をくわしく伝えることができました。好きなことや誰かを支えることなど仕事のやりがいもふまえ、将来の仕事の選択肢を、視野を広く考えてもらえたらと思います。



給食調理の仕事を体験してみたい、
と感想を記入した人もいました😊

(感想より)

命に関わり、体力やチームワーク、責任感が必要な大変な仕事だけど、給食のおかげで苦手なものが減ったり、私たちが元気に過ごせて学校の勉強を頑張ることができるのは、調理員さんが1食1食を丁寧に作って下さるおかげだと感じる事ができました。

(感想より)

給食の裏には、調理員さんの苦勞と時間がかかっていた。衛生管理やアレルギー食の準備、食器運びなど、とても大変な作業があることを知った。今日のことを知ったからこそ、残食を減らし、苦手な給食も積極的に食べたいと思った。

松原中学校で朝ごはんの学習を行いました

1年生を対象に、朝ごはんの大切さについての学習を行いました。朝ご飯の役割や、食べないことによる体への影響、規則正しい生活リズムの重要性などについて伝えました。その日の朝ごはんを振り返り、栄養バランスの偏りがある場合は、手軽にプラスできる食品や料理を追加して、改善案を考えました。

これから夏休みが始まります。夏休みは生活リズムが乱れやすくなりますが、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、規則正しい生活を心がけ、体調管理を行いましょ。



(感想より)

体力アップや体を作る働きがあることを知って、今度からはその食べ物にどのような栄養素があるのか考えながら、朝食を食べられるようにしたいです。

(感想より)

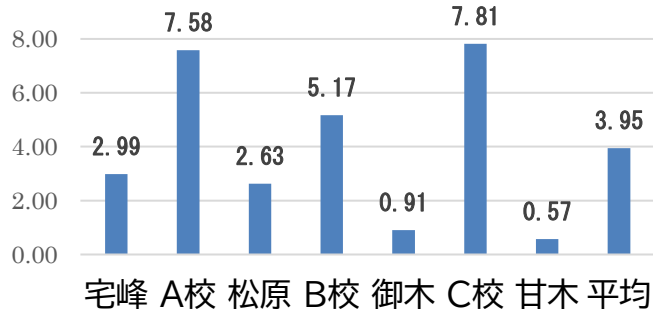
おにぎりだけで十分だと思っていたけど足りなかった。だからおにぎりと、ちょっとした物を追加して栄養バランスがよい朝食を食べたい。

(感想より)

今の生活委員会の取組で「早寝・早起き・朝ごはん」があるので、これを毎日して、8時間以上の睡眠を心がけていきたいです。

6月の残食調査の結果をお知らせします

1か月の給食残食率(6月)



市内の中学生が、給食でどのくらいの食品や栄養素をとっているか調べるために、残食調査を行いました。左のグラフは、毎日の主食とおかずの残食率の平均をグラフで表したものです。残食率が一番低かったのは、甘木中で 0.57%でした。甘木中は、野菜や魚料理など、苦手な人が多い料理も、しっかりと食べています。また、御木中も1%以下で、とても頑張っています。

みなさんがよく食べている様子を見ると、調理員さんは作った給食がみんなの成長や健康につながっていることを実感し、嬉しくなります。好き嫌いせずに、バランスよく食べましょう。



各校のいい取組を紹介します



宅峰中の2年1組が、牛乳パックとヨーグルトを写真のように、きれいに並べて返却していました。

このように整列していると、とても気持ちがいいですね。宅峰中の他のクラスも、片付けの際にゴミがあまり出ないように、カップをきれいに重ねたり、牛乳パックを小さくたたんだりしています。また、牛乳が入っていた袋にきれいに並べて返却しているので、ゴミ袋の使用枚数が少なく、環境に優しいです。

とてもよい習慣なので、今後も続けてほしいと思います。

松原中の生活委員が、給食で苦手な人が多い「魚」をアピールする掲示物を作成しました。

体に大切な栄養素が含まれていることや、給食にどんな魚が使われているか種類ごとにまとめ、栄養についても分かりやすく紹介し、ポスターを作成しました。

魚には、脳を活性化する DHA や動脈硬化を予防する EPA などをはじめ、体によい栄養素がたくさん含まれています。このポスターをみて、魚を食べようとする意識をもち、健康な体づくりにつなげてほしいです。



給食レシピコンテストを開催します

今年も学校給食のレシピコンテストを開催します！考えたレシピの料理が、給食や市内の飲食店で食べられるかもしれません。応募者全員に参加賞のプレゼントもあります。詳細は、学校から配布された募集用紙をご覧ください、夏休みにぜひ挑戦してください。今年もたくさんの応募をお待ちしています！

