



食育だより

令和3年5月24日  
No.2

いただきます。ごちそうさま！

発行：島本町立中学校 栄養教諭



5月も下旬になりましたが、新クラス、新生活には慣れましたか？新しい事や環境に一気に慣れようと頑張りすぎてしまうと、急に疲れが出てきてしまう事があります。生活リズムを大切に、自分でできる気分転換があるといいですね。

### ～給食の風景～



アルコール消毒の徹底

密を避けて、スムーズな配膳



←給食当番の健康チェック表

- 下痢は壊していないか？
- 発熱・腹痛・嘔吐はないか？
- 衛生的な服装か？
- 手指の消毒はしたか？

以上の項目を確認します



昨年度に引き続き、給食を食べる際は、班は作らず全員前を向いて給食を食べています。これまでは、友達と話しながら楽しんで食べる事ができた給食でしたが、今は食べる最中話さない「黙食」で給食を食べています。

## 保健給食委員会の活動が始まりました。

4月19日に第1回の委員会、5月17日に第2回の委員会がありました。保健給食委員会では、今年度の活動目標を

「一、防ぎま笑～コロナに負けないマスク・消毒・換気～」

「一、残食ゼロを目指して充実した学校生活を送ろう！」

に決定しました。活動目標の1つめにある「防ぎま笑」の「笑」という文字には、「現在、コロナウィルスによりマスクを着ける生活が続いており、そのマスクの下にある笑顔を見られるようになりたい」という願いが込められています。

第2回の委員会では、保健給食委員会のシンボルマークを作りました。保健給食にちなんで、マスクとアルコール、バンダナ、エプロンを取り入れました。

また、第1回の委員会で決定したアルコール消毒の呼びかけや学校中の石けんの補充なども継続して行っています。

これから気温が高くなり、感染症だけでなく熱中症の危険も高まってきますので、どちらにも注意しながら取り組んでいきます！



保健給食委員会のシンボルマークができました！

## 4月は春が旬の食材がたくさん登場しました。

4月の給食は、春に美味しい食材をたくさん使用しました！春に旬を迎える野菜は、冬に溜め込んだ体に必要ないものを排出するデトックス(解毒)を助ける働きがあり、少し苦みや香りが強いのが特徴的です。

4月12日



「アスパラガス」(シチュー)  
アスパラガスも春先がおいしい野菜です。シチューの時は、1人あたりのアスパラガスの使用量が20gで、1000本近くのアスパラガスを調理しました！

4月22日



「たけのこ」(たけのこご飯)  
島本町の名産でもあるたけのこ！この日はたけのこご飯にして提供しました。他の食材は少な目にし、たけのこをふんだんに使用しました！

4月28日



「うどん」「ふき」(春のきんぴら)  
この日のきんぴらは、うどん、ふき、たけのこなど春に美味しい野菜が勢ぞろい。うどは市場ではあまり見かけない野菜だと思います。1中も2中も残食はほとんどありませんでした！

5月の献立でも新玉ねぎやじゃがいもなど、春～初夏に美味しい食材をたくさん使用しています。

だんだん気温が暑くなり、食中毒など起こりやすくなる季節に入ります。

より一層安全に気を付けて給食を作ります。

