

ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2018年9月20日

学校保健委員会 開催しました



8月31日（金）に学校保健委員会を行いました。学校医の先生方、学校薬剤師の先生、PTA役員の保護者の方々、1・2・3学年保健委員、生徒会本部役員そして先生方、約70名が参加しました。今回は、**保健委員の代表のみなさんによる中学校給食センター見学の報告と学校栄養士立岩ゆり先生と給食センター調理員の小川謙一さんに「中学校給食について～南中学校の給食の様子から～」というテーマで講話を聞きました。**

《中学校給食センター見学報告より》

安全でおいしい給食までの工夫

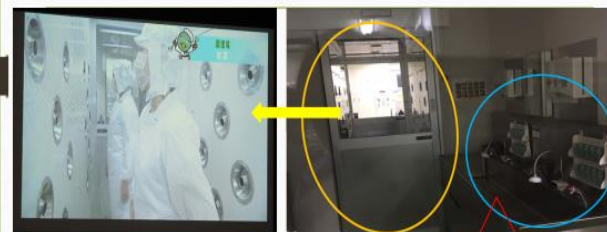
1日に何食？何人の調理員さん？

伊丹市の中学校給食

★1日に
5400食

★調理員の方の人数
約50人

・手洗いはもちろん、調理場に入る前に、
エアシャワー



手洗い場



- ・一つ一つの食材が、何度も洗浄されている。
- ・玉ねぎ400kg全て手作業で皮をむき、4回洗浄（白菜などの葉物は、6回も洗浄。ねぎも1本1本洗浄。切った袋の切り口を1つ1つ目視確認）



食器も
**1つ1つ異物
破損がないか
確認**

残食量なんと！？

南中学校残食(牛乳除く)

4月 240kg
5月 525kg
6月 550kg

おいしく、たくさん食べよう！

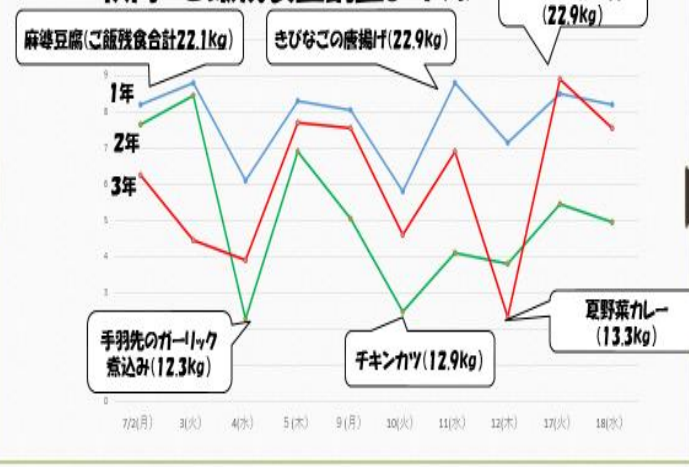


南中学校の残食率は…？

	4月	5月	6月
ご飯	9%	11%	11%
主菜	4%	4%	3%
炒め物	7%	8%	10%
和え物	11%	11%	13%
煮物・汁物	4%	7%	7%

メニューによりご飯の残食が10kg 近くちがいます

校内 ご飯残食量調査より (kg)



ご飯と和え物が残食が多い傾向にあります

保健委員の感想です

調理員さんたちが一つ一つ手作りで手間をかけながら毎日の給食を作っているんだなと思いました。何気なく毎日食べている給食ですが、いろんな人の思いや手間が入っているので、改めて感謝して食べないといけないなと思いました。

1年 N.H

給食はいろいろな人が働いてくれたり、動物などの命をもらって食べていることを考えて食べていなかったのが、食べる前にこのようなことを思っていたと思いました。

2年 H.K

今日の話を聞いて一番びっくりしたことは、南中の残食量です。1学期が1700kgで、とてもびっくりしました。これからは声をかけて、できるだけ残食を減らしたいです。

1年 S.Y

給食センターではとてもしっかりと衛生管理などをしてくださっており、私たちの栄養バランスなどを考えてくださっていることを改めて知ることができました。また自分の好きな物だけを食べるのではなく、バランスよく食事をしないといけないと思いました。

2年 K.C

《講演より》

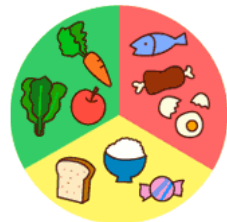
ファーストフードや
定食と違います

給食摂取基準 820Kcal(12~14歳)、そして
1日に必要なカルシウムの約半分が摂取できます

給食のここがいい！

栄養バランスが考えられている

食べることで健康な
体作りを助けてくれる



献立について

旬の食べ物

行事食(七夕・お月見・市制記念日)



ルーは手作り！



だしは削り節で！

手洗いの徹底

- ・手洗いは2回
- ・爪ブラシを使って、爪の中までしっかり。
- ・一つの作業が終わるごとに手洗いをします。



袋の切り口確認

野菜下処理

カレーの日は
玉ねぎ350Kg
くらい



調理

この釜では約1,300人分
を調理することができます。



温度測定

火を通す物は中までちゃんと火が通っているか、
和え物やサラダはきちんと冷却できているか



○頭で食べる○栄養バランスを考えて食べる



毎日何も考えず当たり前給食を食べていたけれど、
今日の話を聞いて、下処理から一つ一つ丁寧にされてい
て、野菜洗いも6回も洗っていることを知り、そこまでして
いるとは知らなかったの、これからはもっと感謝の気持ち
を込めようと思います。

3年 H.S

毎日たくさんの方が関わって私たちの給食を作っ
てくれていることに、改めて感謝しようと思いました。
細かいところまで気にかけて作業していて「すごい
な」と思いました。残食が、少しでもなくせるよう保健
委員が呼びかけていきたいです。

3年 A.A

中学生のみなさんは「頭で食べる」ことを意識してください。
主食(米やパンなど)・主菜(メインになるおかず(肉・魚・卵・
豆)・副菜(野菜のおかず)がそろった食事はバランスが整いやす
いのです。成長期は、更に牛乳・乳製品、果物を追加するとより
よい食事になります。また食事の時のあいさつには、次のような意
味が込められています。
「いただきます」・・・私たちは動物や植物のいのちをいただいて生
かされています。その命をくれたたべものに対して感謝を表す言葉。
「ごちそうさま」・・・食べ物を走り回って集めてくれた人に感謝を
表す言葉。つまり作ってくれた人に感謝を合やす
言葉。食事をするときは、どんなときでも感謝の
気持ちをもって挨拶ができる人になってください。
食べているものが自分の体を作ること、運動や勉強をする時
には食べたものがその力になることを理解して、給食を食べてほ
しいと思います。

学校栄養士 立岩ゆり先生より

