



給食便り

令和3年11月発行
柏市立柏第三中学校



三中キッチン♪の紹介



日に日に寒くなり冬の訪れを感じるようになりました。これからは空気も乾燥し、コロナウイルスだけでなく、様々な感染症やウイルス感染が流行する時期です。手洗い、うがいをしっかりと行い、生活リズムを整え風邪に負けない体作りを心がけましょう。

食育集会 テーマ「給食をおいしく食べよう」

三中では、11月12日に食育集会を行いました。集会は給食委員会が中心になり、委員会の生徒達からは残乳について、栄養士からは調理員さんの紹介と残菜について発表しました。発表内容を簡単に載せたいと思います。

<残乳について>

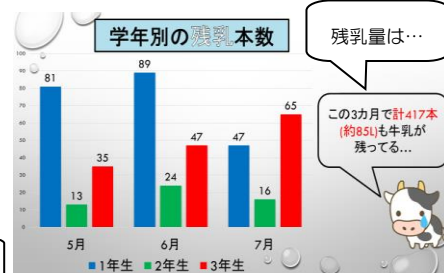
- 日々の残乳を集計した結果、5～7月の3か月の合計417本残っていた。寒くなると、残乳が増えがちのため、少しでも多く飲んでほしい。
- 牛乳は、「カルシウム」だけでなく、ビタミンB₂…栄養素をエネルギーに変換
ビタミンB₁₂…ヘモグロビン(血液内で酸素を運ぶ)をつくる
パントテン酸…エネルギー変換を助ける
カリウム…カルシウムの吸収を助け、骨密度を高める
などを多く含む。
- 牛乳ほど手軽に栄養をとれる飲み物を見つけるのは難しく、だからこそ給食でだされている！

<残菜について>

- 1学期の三中の残菜の平均値は3.9%だったが、和食のとき残菜が特に多い。
- 和食は栄養バランスがそろっており、健康に良い。(日本は平均寿命世界1位！)
- 残菜を減らす工夫として、
 - ① 苦手なものもチャレンジしてほしい(苦手なものを全て残すと残菜になるだけでなく、栄養が不足します)
 - ② ワゴンを運び出す時間の短縮
 - ③ 当番が配膳時に均等に盛りきる
- 食事や作ってくださっている調理員さんや生産者さんに感謝し、しっかり食べてほしい！



調理員さん、いつもありがとうございます！



牛乳には…

食事は、農家や漁師、畜産家などの生産者、運送業者、小売店の人、調理をする人などたくさんの方が関わっています。毎日の食事をいただけることに感謝の気持ちを持って、食べるようにしましょう。



大量の野菜を手で切っていきます。



1つ1つ衣をつけて、サクッと揚げます。



水を切りつつ、ちゃんと味がしみるようにしっかりと混ぜます。



大きな釜8釜で炊き上げたご飯をクラスごとに配缶します。



完成！朝から約5時間かけてつくられます。

調理員さん達は、全員で10名。朝7:00から作業を始めます。夏は暑く！冬は足元からしんと冷える・・・大きなへらで釜を混ぜ、重い食缶や食器を持つ・・・とても体力勝負のお仕事です。

他にも作業色々あります！

三中キッチン♪の調理員さん



チームワーク良く、三中生徒のため安全・安心・美味しい給食を手作りしています！ぜひ毎日しっかり食べてほしいです！