

給食だより

令和4年6月7日(火)

京丹後市立 久美浜中学校

(編集・作成: 栄養教諭 蒲田 爽也)



(出典: 厚生労働省 HP より)

感染症予防を心がけて 給食時間を過ごそう!



学校給食はみなさんが日々の勉強や部活動に全力で取り組むことができるよう、健康な体づくりを支える役割を果たします。しかし現在のコロナ禍の学校生活においては、「学校給食は感染リスクの高い活動」ともされています。マスクを外して食事をすることで飛沫感染のリスクが生じるからです。

学校では給食時間を安全に過ごすことができるよう「1・2年生のみランチルームで食べ、3年生は教室で食べることでディスタンスを保つ」「食事中は会話を控え、食べることに集中する」「給食当番はもちろん、全員が食事前の手洗い・アルコール消毒を意識する」といったことに取り組んできました。給食時間を安全かつ楽しく過ごすためには、みなさん一人ひとりの心がけが重要です。以下のポイントは「衛生管理上、給食時間において大切」です。今一度給食時間の過ごし方を見直し、もしできていない部分があれば改善していきましょう。

①マスクを正しく着けていますか?

正しいマスクの着用

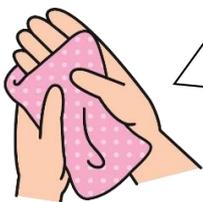


(出典: 首相官邸 HP より)

すっかり生活必需品となった「マスク」ですが、正しく着用できていなければ意味がありません。鼻にしっかりとフィットさせて着けることができますか?

給食を食べた後、歯みがきの後などマスクを着けなおす時、この「正しい着用の仕方」を意識しましょう。

②丁寧な手洗い・マイハンカチの持参ができていますか?



食事の前後、トイレの後、外から室内に入った時等には必ず手洗い・アルコール消毒をしましょう。水洗いのみ、指先をちょっと濡らすだけ、ハンカチを使わず制服で手を拭く等をする、手についたウイルスを洗い流すことはできません。アルコール消毒も、丁寧な手洗いができて初めて効果があります。マイハンカチの持参も忘れずに!



③給食準備、片付け時の密集・密接をなるべく避けよう!



1・2年生はランチルームへの入室を待つ時、3年生は給食を取りに行く時など、密集・密接の環境になりやすいのが給食時間です。そんな中でも、近距離・大声では話さない、ソーシャルディスタンスをなるべく保つなど、意識してできる行動はあります。気を付けましょう。

裏面もお読みください→



本校のランチルーム前には「給食ポスト」を設置しています。その日の給食に対する感想や意見など、さまざまな手紙をみなさんから届けてもらいました。保護者の方からもご意見をお寄せ頂きました。引き続き感想などを募集中です。どんな紙でも構いませんので、どんどんポストに手紙を入れてください。以下にこれまで寄せられた感想の一部を紹介します。

- ★たけのご飯が「旬」を感じられておいしかったです。
- ★甘夏の缶詰なんてあるんですね。皮をむいていたのならすごい手間だなと思っていました。おいしかったです。
- ★たけのごバーグがとてもおいしかったし、タレもとってもおいしかったです。
- ★I really liked the fried potato the best. The sauce was delicious!
- ★おかわりのかき揚げも食べました。山盛りで満腹です！！

意見・感想をくれたみなさん、ありがとうございました

栄養教諭より



ご挨拶が遅れ申し訳ございません。今年度、久美浜中学校の給食を担当させていただきます、栄養教諭の
かぼたそうや
蒲田爽也と申します。

去年までは福知山市の高齢者施設で栄養士をしていました。今年が教員生活1年目で調理員の方や先輩教職員にご指導いただきながら、生徒の健康な学校生活を支えることができるよう全力で取り組んでいきます。

ご意見・ご要望などございましたら下の記入欄に書いていただき生徒に持たせてください。

今年も調理員一同励んでまいります。ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

【食べ物コラム～ひじき編～】

ひじきは鉄分が豊富！！と言われていたのは、日本食品標準成分表 2015 年の改訂までのお話です。製造に使う釜の素材が鉄からステンレスに変更されたため、鉄分の量は以前の基準の九分の一程度まで減りました。しかし、ひじきには血圧を下げる効果のあるマグネシウムやカリウムなどのミネラル、目や肌の健康に関わるビタミン A、疲労回復やエネルギー代謝を助けるビタミン B1、不足しがちな食物繊維が多く含まれています。鉄分を摂取する目的で食べるにはあまり効率は良くありませんが、それを置いても積極的に食べたい食品です。成長期の子どもたちにとって、うれしい栄養がたくさん含まれていますので、煮物や炊き込みご飯などでひじきを使ってみてください。

給食の感想や好き嫌いのお話など、どしどし感想をお寄せください！

年 組 氏名 ()

★感想など、担任の先生を通じて栄養教諭まで知らせてください★

(給食への意見や要望、知りたいレシピなどでも構いません。保護者の方もどうぞ)

