

# 食育だより



第 4 号

平成 23 年 9 月 1 日

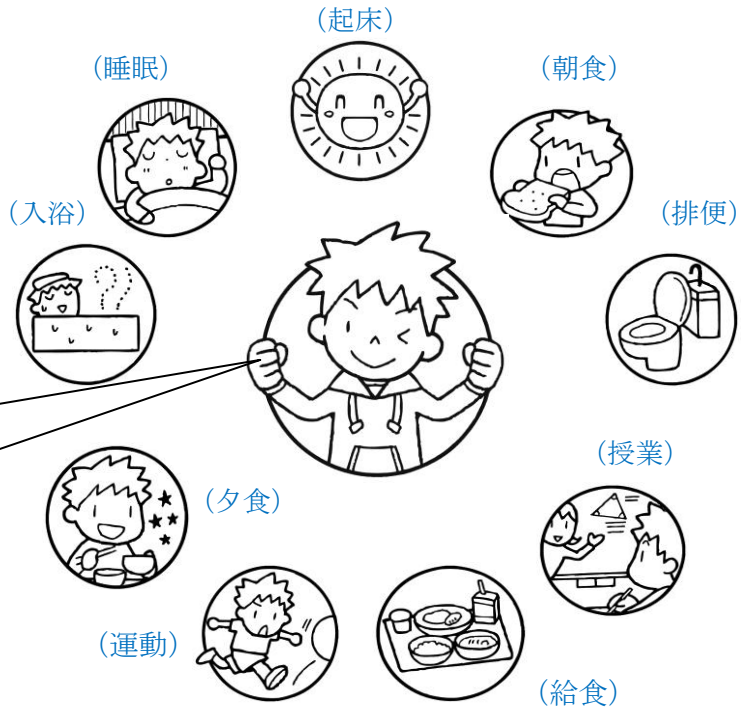
文責 栄養教諭 堤 美紀代

( 白石中 TEL 84-2411 )

楽しかった夏休みも終わり、いよいよ二学期が始まりました。夏休みの不規則な生活で、夏バテしているお子さんもいらっしゃるのではないのでしょうか？

二学期も、学校でしっかり学習やスポーツをするため、勉強・運動・食事・睡眠・排便などの日常生活を規則正しく行い、生活のリズムを早く整えるようにしましょう。

生活のリズムを整え、  
「早寝・早起き・朝ごはん」を  
実践しよう！



## ～白石町学校給食センターより～

### 1. 学校給食衛生管理合同研修会が開催されました。

8月25日(木)に、白石町内の給食センターや小中学校に勤務する学校給食関係者を対象として、衛生管理研修会が開催されました。佐賀県教育委員会の江口指導主事を講師としてお招きし、学校給食法に基づく、給食施設の衛生管理のポイントをわかりやすく教えていただきました。



かわいい子どもたちのために  
衛生に気をつけながら、安全でおい  
しい給食作りをがんばります。

### 2. 給食献立表の紙面が変わりました。(平成23年9月より)

- ☆ 献立表には、その日の給食で使用している食品を、わかりやすく表示するようにしました。
- ☆ 食品衛生法で、アレルギー物質として表示が義務づけられている7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)を、原材料とした加工食品を、献立表の右側に表示しています。
- ☆ 「献立によせて」の欄は、献立表から省き、各学校に給食時間の放送資料を配布するようにしました。

※ 何かご不明な点がありましたら、どうぞ学校の方へご一報ください。よろしくお願いいたします。

## 白石中学校において「スポーツ料理教室」を開催しました。

今年度は、女子ソフトボール部の1・2年生を対象として、8月18日（木）に実施しました。保護者のみなさまのご協力をいただきながら、楽しく実習ができました。

### （ 当日のメニュー ）

- ・十六穀米いりごはん
- ・白石れんこんハンバーグとそえ野菜
- ・チーズ納豆と焼きのり
- ・夏野菜のみそしる
- ・果物（ぶどう・なし）
- ・牛乳



### ～子どもたちの感想を紹介します～

☆ 今日のスポーツ料理教室で、中学生は大人よりもたくさんのエネルギーを必要としていることに、とても驚きました。それだけ私たちは成長していると思いました。みんなで作るのは大変だったけど、楽しく協力して最後まで作れたので良かったです。また、下ごしらえや料理の仕方などがわかったので、今度 家でも作ってみたいと思います。ソフトボールをしているので、栄養のバランスや1回の食事の量などにも気を使いながら、生活しないといけないと思いました。みんなで食事について一緒に考えることができ、良かったです。

☆ スポーツ料理教室のハンバーグは、とてもおいしかったです。家では、お母さんしか料理を作っていません。今日は4人で料理を作り大変でした。お母さんはこんなに大変な仕事をいつも一人でしているので、すごいと思います。しかも、仕事から帰って、料理を作らないといけないし、立ちっぱなしで足が痛くなったり、腰が痛くなることを初めて感じました。これからは少しでも親の役にたてるようにお手伝いをしたいです。



### ～保護者のみなさまの感想を紹介します～

◎ 地元の食材を使った料理で、とてもおいしく頂くことができました。また、子どもの友人との交流もあり、楽しかったです。改めて、お手伝いをしているか否かもわかり、自分の反省にもなりました。段取り、手順などがなかなかスムーズにいかず、他のグループを見ながら進めました。前準備は、先生方も大変だっただろうと思います。ありがとうございました。一緒に連れてきた妹もおいしく食べて楽しそうでした。

◎ 日頃の献立のかたよりに反省させられ、成長期の子どものには、栄養・睡眠なども今後気をつけていきたいと勉強になりました。調理をする中にも、「〇〇ちゃん、やってみる？」と後輩に声をかけたり、「私は〇〇するから、〇〇して」と声をかけ合うなどチームワークのとれた調理の仕方に感心しました。子どもたちと一緒に楽しいハンバーグ作りができて良かったです。また、具たくさんのみそ汁・れんこんを使ったハンバーグとヘルシーで食感もよくおいしかったです。今日は大変お世話になりました。お疲れ様でした。