

給食指導

令和2年度 No.1

飯山小学校 給食室

令和2年12月25日

がはじまります。今年も新型コロナウイルスも流行りまじりましたので、学校
早寝・早起き・朝ごはん」を忘れず特に徹底をし、元氣いっぱい冬休みを

冬の予防 5つのポイント

1 食生活のよい食事
をとる



2 体力をつける



3 体を温めるようにする



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをとるのえる



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！

5 食べ物

ビタミンA・C

皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めま。



6 しっかりと手洗い

手洗いは体の水分

あなたには 正しい ちよこぽさん？

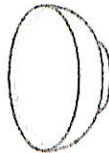


「寒いから」「めんどろだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしないでいませんか？ これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

給食の残食の様子

給食については「全校でどのくらい残ったか。」を毎日調べています。2学期末のお便りでは、11月分の残食の様子をお知らせします。

主食



○「麦入りごはん」は18回のうち8回登場しました。各クラス、おかずによっても残食量に多少の変動がありました。学校全体の残食は平均1.3%でした。

○カレーライスやどんぶりの時は、ごはんの量がもう少し多くなりませんが、学校全体の残食は平均2.6%でした。（上にかけるカレーや具を含みます。）

※給食の「麦入りごはん」の量は、1年生は約120g、2年生約140g、3・4年生約150g、5年生約170g、6年生約180gです。

牛乳



○学校全体の残食の平均は3%でした。平均おかずの組み合わせや天候（気温）などで残食量に多少の変動がありましたが、残食が10%以下の日がほとんどでした。

おかず

○学校全体の残食が3%以下だったのは「白いんげん豆のスープ」「コーンポテト」「太刀魚の竜田揚げ」「さつま汁」「のり酢和え」「回鍋肉」「ワタンスープ」「カントリースープ」「ブルコギ」「わかめスープ」「しゅうまい」「麻婆豆腐」「ハンサンスー」「白身魚のマヨネーズ焼き」「白いんげん豆のミネストローネ」「フレンチサラダ」「焼き鳥」「磯香和え」「鮭の塩焼き」「味噌汁」「切り干し大根の含め煮」「ポトフ」「小松菜のソテー」「魚の紅葉焼き」「けんちん汁」「すき焼き」の25品でした。



○残食が10%以上だったのはありませんでした。11月ほどの学年も食缶が空になって返ってくるが多かったです。3学期以降も給食を毎日しっかりと食べてもらえとうれしいです。

1学期は給食開始が遅かったこともあり、全体的に食べる量が少なく、和え物やサラダなどの野菜のおかずが苦手だった1年生も、だんだん残っている量が少なくなってきました。2学期半ばになると給食にも慣れてきたのか「給食おいしい！」などうれしい声をたくさん聞けるようになりました。食缶がからになって返ってくることも増えてきています。もっとも好き嫌いの差が縮まるといいですね。

小学生の時期は味覚を育てる大切な時期です。給食では、無理なく少しずつ色々な食べ物に慣れていけるように取り組んでいきたいと思っています。・・とは言っても、給食は1日1食、1年間で約180回しかありません。今年度は体校の影響もあり、さらに給食