

5月号

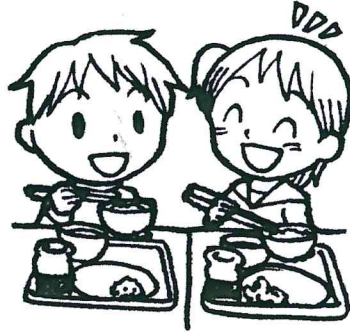
給食だより

中野区立第三中学校

5月の給食目標

給食時間を守り楽しく食事をしよう

給食時間に各クラスの様子を見ると楽しそうに食べている姿が見られます。1年生は当番さんが給食準備に不慣れなところもあり、2、3年生に比べると食べ始めの時間が遅れてしまうことがあります。1年生の総合の時間で「給食時間をスムーズにしよう」という食育の授業をしました。その中で生徒から出てきた言葉を紹介します。



給食準備を手早くするために、自分ができること

◎給食当番でない時

- ・チャイムがなったらすぐ手を洗う。静かに着席する。無駄なく行動する。
- ・おしゃべりをしている人を注意する。ぼーっとしている人に声をかける。
- ・机の移動を早く済ませる。当番のじゃまにならないようにする。
- ・話をせずに並ぶ。前の人との距離をあけない。

◎給食当番の時

- ・白衣を着てから手を洗うまでの時間を短縮する。
- ・自分がどれを盛り付けるかを先に確認する。
- ・当番で協力して、配膳台に置く料理の位置を早く決める。
- ・あらかじめ目安を決めて人数分に分ける。
- ・足りなくなったり、余ったりしないように調整しながら配膳する。
- ・皿がとりやすいように利き腕ではない方におく。

それぞれの言葉で、できることをあげていました。実際に準備の様子を見ると、実行しようとしている姿が見られます。とても良い工夫ばかりなので、ぜひ自分自身に取り入れてください。

給食準備を手早くすると良いこと

本校の給食時間は準備も入れて30分です。準備が早いと食べる時間が長く取れます。食事時間が長いと、気持ちに余裕ができて、楽しく食べることができます。また、よくかむことができる、消化がよくなる、残菜量が減って栄養がしっかりとれるなど、良いことばかりです。ぜひ、クラスで協力して早めの「いただきます」を目指しましょう。

5月以降の献立内容について

和食を中心に献立を展開し、世界の料理や日本の郷土料理も入れます。だしをしっかり効かせ、塩分を適性量に抑えます。だしや素材の味を感じながらぜひ召し上がってください。 文:栄養教諭 二重作友美