



給食だより

令和6年7月
No.4
福島県立会津学鳳中学校

7月になりました、もう少しで夏休みですね。休み中は夜更かしをしたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりというような生活の乱れが習慣化しないよう気を付けましょう。普段の生活リズムを崩さずに、夏だからこそできることを見つけて楽しんでください。

夏こそ

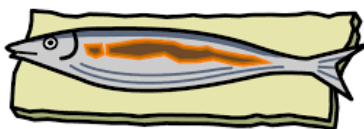
しっかり食べよう！！

暑いと食欲がなくなるだけでなく、汗により失われる栄養素も増えるため栄養不足に陥りがちです。夏バテを防ぐためにもバランスの良い食事を心掛けましょう。

栄養バランスの良い食事の組み合わせ方

体を動かすエネルギー

主食：ごはん、パン、麺、もちなど



体を作るタンパク質

主菜：肉、魚、卵、大豆など



栄養素の代謝に関わるビタミンやミネラル

副菜：野菜、海藻、くだものなど

この3つが全てそろっていれば、栄養バランスの整った食事です。

料理の品数を増やす必要はありません。丼物や麺類1品であっても大丈夫です。

不足しているものをちょい足して、バランスの良い食事に変えてみましょう！

下膳方法の再確認とお願い

新学期が始まってから3ヶ月が過ぎました。給食の準備や後片付けも慣れてきた頃かと思いますが、下膳のルールが守られていないクラスも見受けられます。おさらいとして守って欲しい点を再度説明しますので、きちんと守られているか確認して下さいね。

◆食べ残しは、その料理が入っていた食缶に入れる

みそ汁なら汁物の食缶、あえ物ならボール、ごはんは飯缶にそれぞれ入れて下さい。

料理ごとに残菜の重さを量っています。混ぜられてしまうと残量が分からなくなります。

*牛乳は汁ものと一緒に汁物用の食缶に入れること

*丼物やカレーライス等ごはんにかける料理の時は、かけるものの食缶にごはんごと入れること 例：カレーライスはルウの食缶

◆仕切り皿はカゴを立てた状態で、盛り付ける面を上にして重ねる

食器を洗う時には、カゴごと持ち上げて洗浄室へ運んでいます。

カゴを倒して皿を入れていると、カゴを持ち上げた時に周りが料理の汁で汚れてしまいます。

そのため、横向きのクラスの場合は皿をカゴに入れ直してから運んでいます。



調理の方達が気持ちよく仕事ができるよう、ご協力お願いします！

～7月の給食お休みの日～

- 8日(月) 学校訪問
給食はありません
- 12日(月) 校外学習(1・2年生)
給食はありません、お弁当を持参して下さい
- 19日(金) 全校集会・賞状伝達式
給食はありません

