



News from School-lunch

給食便り

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2年生、3年生のみなさんは進級おめでとうございます。勉強や部活動、友人や先生との会話、その他様々な経験を積み重ねながら中学校で過ごす3年間は、みなさんの体も心も大きく逞しく成長させてくれます。みなさんの毎日の生活に彩りを与え、頑張るためのエネルギーの素になる、美味しく栄養豊富な給食を提供させていただきますね。文責：村田

* * 中央中学校の給食の内容について * *

子ども達が食べる給食は学校給食の基準にそって下記のような内容でつくられています。



《パン》



毎週、木曜日は「パン」給食です。給食で提供されているパンは、全てに国産小麦粉を100%使用しています。コッペパン、食パン、ミルクパン、黒糖パンや、米粉を使用した米粉パンなどもあります。調理パンも提供することもありますので、楽しみにしてください。

《おかず》

- ・煮物・揚げ物・炒め物・蒸し物・和え物・汁物などバラエティに富んだ料理を心がけています。
- ・行事食や郷土料理、季節感のある料理を取り入れるようにしています。
- ・地場産物の活用に取り組んでいます。(ふるさとくまさんデーの取り組み)
- ・安全・安心な食材の使用や薄味を心がけ、食材のもつ本来の味を大切にしています。



《牛乳》

日々、成長著しい子どもたちに必要なカルシウム・ビタミン、タンパク質などを補うために毎日「牛乳」を提供しています。

ストローがいらぬ紙パック
School POP®の開け方



★牛乳パックが「ストローレス容器」へ変わります★

プラスチックごみの削減と、生徒のみなさんへの環境意識の向上を目指し、2024年4月1日供給分から、プラスチックストローを使用せず、紙パックから直接飲むタイプの容器へ変更になります。こぼさない様に気を付けましょう。

《ごはん》



毎週、月・火・水・金曜日の週4回は「米飯」給食です。中央中学校の「米飯」には、白米に麦を加えています。麦を加えることで、食物繊維やミネラルなどの含有量が白米だけのものよりぐっと上がります。麦ご飯だけでなく、混ぜご飯やピラフなども登場します。

「ふるさとくまさんデー」★毎月19日は「食育の日」です★

毎月19日の「食育の日」は「ふるさとくまさんデー」です。「熊(くま)産(さん)」ということから、熊本県産、とくに地元の旬の食材を使用した給食を、この日に提供しています。今月は、美里町特産の「たけのこ」を使用した献立にしました。

みなさんが食べている「たけのこ」は、竹の芽の部分です。竹は温暖な地域に生息するイネ科の植物で、「一旬(10日間ほど)で、「竹」まで成長してしまう」ことが、「筍(たけのこ)」という漢字の由来となっています。「たけのこ」に含まれるおもな栄養成分は、食物繊維です。食物繊維には、便秘や大腸ガンを予防する働きがあります。また、ゆでる際に白い粒状のものが浮き出てきますが、これはアミノ酸の一種で、体に害はありません。実はうま味成分で、また、疲労回復効果も期待できます。



給食の衛生管理

安心・安全な給食を提供できるように「学校給食衛生管理基準」に基づいて、衛生管理の徹底に努めながら給食を調理しています。

毎朝、調理作業に入る前に健康チェックを行い、身だしなみを整えます。

ローラーがけもします!



野菜・果物は流水で3回以上洗います。(食材に異物混入がないかを確認します。)



生で食べる野菜・果物以外の食材は、すべて加熱して提供します。(加熱した食品は中心温度を測定します。)



調理後2時間以内にみなさんが喫食できるように、時間を考えながら調理しています。

