

ベジタブル

2026. 4月

美里町立中央中学校

文責 松川

給食だより



1年生のみなさんご入学、2年生と3年生のみなさん、ご進級まことにおめでとうございます。

中学校での三年間は、心も体も大きく成長する時期です。栄養豊かな給食を通して健康的な食生活について学び、実践する力を身につけましょう。



学校での食育の取り組みや成長期真っ盛りの子どもたちに役に立つ情報をお伝えします。ご家庭の話題にさせていただければ幸いです。

楽しい給食が始まります！



給食はどんな食品の組み合わせや

取り組みをしているのかな？

学校給食の基準にそって、下記のような内容で行われています。

毎月19日の「食育の日」です。

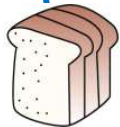
熊本県では「ふるさとくまさんデー」と呼んでいます。

熊(くま)産(さん)ということから、県産、特に地元旬の食材を使用した給食を提供する日です。県各地の料理を紹介することもあります。

今月は「たけのこ」です。

パン

木曜の週1回全てに国産小麦粉を100%、県産小麦粉を10%使用してあります。コッパン、ミルクパンなどいろいろなパンがあります。米粉パンもあります。ピザトーストといった調理パンにすることもあります。



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。



ごはん

月・火・水・金曜日の週4回食物繊維を豊富に含む、麦ごはんです。米は美里町産100%、麦も県産品です。混ぜご飯や炊き込みご飯もします。



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、郷土料理、季節感のある料理を取り入れるよう努めています。
- ・地産地消活に取り組んでいます(ふるさとくまさんデーの取組)
- ・安全安心な食品の使用や薄味に心がけ、食材のもつ本来の味を大切にしています。

子どもにあまり好まれない煮物や和え物も献立に入れてあります。理由は、子どもが大人になったとき、自分の好きなものだけ食べるのではなく、健康のためにも必要な食品を考えて食べることができるようになってほしいという思いからです。



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。

中央中学校給食室は、シダックス大新東(委託)の岩井、藤本、福島、遠山の4名で給食を作ります。1年間どうぞよろしくお願いたします。



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チェックを確認します。)



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。

