



こんげつのもくひょう



好き嫌いなく何でも食べよう

小：好き嫌いなく食べることの大切さを知り、いろいろな食品を食べる。
 中：望ましい食生活に必要な知識や判断力を身に付け、実践する意欲をもつ。

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、そして、スポーツの秋です。これらのことを楽しむためには健康な体づくりが大切です。そのためにも、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

健康な体をつくるためのポイント

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)
 ……ごはん・パン・めん類など



主菜

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)
 ……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず



副菜

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)
 ……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

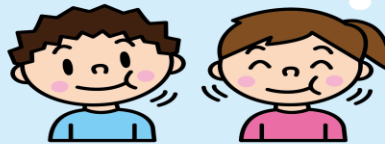


朝ごはんを毎日必ず食べる



朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べる



効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

睡眠をしっかりとる



体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

10月 わたしたちがつくりました！

おなまえ	つくっている たべもの	おなまえ	つくっている たべもの
安見 和夫	かぼちゃ、さつまいも	宮田 久典	長ねぎ
青野 さおり	さつまいも	渡部 孝子	たけのこ、じゃがいも
露口 早苗	さつまいも	渡部 元衛	かぼちゃ、干しいたけ、干したけのこ、乾燥パセリ
大野 貴裕	小松菜、チンゲン菜	重信更生園	玉ねぎ
池川 良嗣	ピーマン	ジェイ・ウイングファーム	赤米、黒米、はだか麦、媛もち麦、もち米、はだか麦粉、米粉
菊地 正旨	かぼちゃ、ジャンボにんにく	<p>★とうおん栄養レンジャーの体験日記★ 上林にあるれんこん畑に行ってきました！自分たちの身長より高く伸びたれんこんの葉っぱに驚きました。また、れんこんの花も鮮やかなピンク色でとてもきれいでした。 冬には、この美味しうれんこんを使って給食を作ります。お楽しみに！</p>	
越智 栄一	五穀米		



こんげつ きゅうしょく しょくもつ たいおう
 今月は、給食センターの食物アレルギー対応
 ちょうり しょくばたいげんがくしゅう ようす しょうかい
 調理と職場体験学習の様子を紹介します。



東温市の給食を知ろう！食べよう！

— 食物アレルギー除去食の調理を行っています！ —

今年度5月より、食物アレルギー対応の新たな取組として、乳・卵・種実の除去食提供が始まりました。初年度は3品目でのスタートですが、今後は対応品目を徐々に増やしていく予定です。

クリームシチューの場合
 「乳」除去食は・・・



① 牛乳、ルウを
 入れる前に必要な
 量を別の鍋に取分
 けます。



② 特別調理室で、しょうゆ等で味付をして
 中心温度を測り、個別容器に配食します。



③ 学校、名前に
 間違いがないか
 確認をしながら、
 ふたをします。



④ 運転手と一緒に、声出
 し確認しながらコンテナに
 積み込みます。



⑤ 学校に届いた後は、
 校務員さんや先生方の確認の
 もと、本人に手渡します。



— 重中生が職場体験にやってきました！ —

8月22日、23日に重信中学校の2年生が職場体験学習にやってきました。センター内の見学や給食配送車に乗っての運搬、調理作業等、2日間という短い期間でしたが、充実した内容となりました。

センター内部の見学



2学期以降の給食に使う
 かぼちゃの加工の手伝いをし
 ました。

て あり
 手をしっかり洗います！



ちょうりじっしゅう
 調理実習もしました！みんな、とっても手際よくできました★



てぎわ

