



給食だより



平成26年5月号

深谷市立豊里中学校

さわやかな季節となりました。みなさん、新しい生活にはもう慣れましたか？5月は過ごしやすい季節ですが、疲れが出やすくなる時期でもあります。十分な睡眠やバランスの良い食事をとって、疲れをためないように心がけましょう。

めざましスイッチ朝ごはん



朝ご飯で元気スイッチON!

朝ご飯の効果

- ① 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力を高める。
- ② 寝ている間に下がった体温を上げ、活動する準備をする。
- ③ 太りにくい体をつくる。
- ④ 便秘を解消する。
- ⑤ 疲れにくくなる。



理想の朝ご飯



和食

- ・ご飯
- ・味噌汁
- ・主菜(魚・卵・肉など)
- ・あえもの



洋食

- ・パン
- ・主菜(魚・卵・肉など)
- ・サラダ
- ・牛乳など

ご飯・パン・麺 等
ブドウ糖などの糖質を
補い、脳を活発に働か
せます。

肉・魚・たまご 等
タンパク質は、体温を
上げ、からだのウォー
ムアップになります。
脂肪は、長時間の活
動源になります。

野菜・海草 等
ビタミン類が体調を
整え、糖質や脂肪を
エネルギーに変える
働きをします。食物繊
維により排便が促さ
れます。

みそ汁・牛乳 等
他のメニューで足りな
い栄養を補います。水
分補給や、食事を食
べやすくします。

前期・給食委員さんの紹介



身支度チェックや、牛乳パックの片付け、給食室の後片付けなどをサポートしてくれています。給食委員さんたちの指示に従って、みんなで協力しましょう！

委員長	： 3年2組	菅原 柚 さん	1年1組	内山 棕 さん
副委員長	： 3年1組	深町 航波 さん	1年1組	川田 桐子 さん
	2年2組	小暮 優奈さん	1年2組	沖田 千鶴 さん
書記	： 3年1組	松本 和瑚 さん	2年1組	栗原 守生 さん
	2年2組	山崎 滉梓 さん	3年2組	野澤 龍之介 さん
1年責任者	： 1年1組	石川 悠真 さん		



1ヶ月間、中学校の給食を食べてみてどうでしたか？

1年生にインタビュー

私は野菜が本当に苦手ですが、小学校では数えるくらいしか残したことがないので、中学校でもそうしようと思っています。

好き嫌いを少しでも減らせるように頑張りたいです。

中学校の給食の量はとても多いですが、美味しいです。野菜が苦手ですが、頑張って残さずに食べるようにします！

小学校と変わらず、とっても美味しいです。小学校のころよりも、辛いときもありますが、大人向けでおいしいです。

給食室より

1年生のみなさん、ありがとうございました。「量が多くなった」という声が1番多かったですが、部活のある中学生活にとって必要な量なので、残さず食べてほしいです。空の食缶、ボウルを楽しみにしています♪



生徒からの質問です



Q.給食は何時から作っていますか？

A.朝8時くらいから、給食を作るために、野菜を切るなどの準備をします。調理開始は、メニューによりますが、11時～11時半くらいから作り始めます。

Q.野菜がいつも出ますが、1日にどのくらいのカロリーですか？

A.必要な野菜の摂取量でいえば、1日に必要な1/3以上を、給食で摂取できるように考えています。理想は、1日に緑黄色野菜が100g～150g、淡色野菜が200gを目標に摂取できるとよいでしょう。

お家でも積極的に野菜を食べてください。

5月から夏献立に変わりました！



5～10月の間



◎ 和え物のメニュー（和え物、サラダ、混ぜご飯など）をお休みします。（食中毒予防のため）

◎ 牛乳が、200ccと250ccの混合になります。

※ O-157は、75℃以上の加熱で死滅します。学校給食では、揚げ物・煮物・焼き物・炒め物などの中心温度を80℃以上として計測しています。