



給食だより

平成23年7月
仙台市立館中学校 給食室

梅雨の季節になりました。この時期は気温が高くなり、一年で最も雨が多いのでジメジメしています。

館中学校の給食室は、エアコンがありません。衛生管理上、作業中に窓を開けることもできません。ですから、給食室内の気温は30℃超え、湿度60%超えの中、汗だくになりながら調理作業をしています。

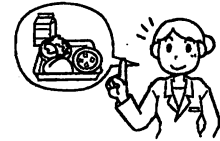
このように気温と湿度が高い、ジメジメした季節は食中毒菌を起こす細菌が繁殖しやすくなります。気温の変化で体調を崩しやすいこの時期を、食中毒の3原則「つけない・増やさない・やっつける」をしっかり守って元気に過ごしましょう。

館中の給食室でも、食中毒3原則を守り、安全でおいしい給食提供に努めています。

《栄養士実習生がきています》

6月28日（火）から7月4日（月）までの五日間、宮城学院女子大学食品栄養学科の3年生3名が栄養士の免許取得のため、館中学校に実習にきています。給食管理や衛生管理、クラスでの栄養指導などを学んでいます。木村さんと末永さんは館中の卒業生でみなさんの先輩でもあります。どうぞよろしくお願いします。

栄養士実習生から



こんにちは。宮城学院女子大学 実習生の荒谷静です。私の給食の思い出は煮物が大好きなので「ひじきの五目煮」「切干大根の煮物」を毎回のようにおかわりをしていたことです。中学校3年生のときに担任だった先生には今でもよく煮物をおかわりしていたことを覚えてられています。みんながよく残しがちなフルーツや納豆も大好きでおかわりしていました。5日間という短い時間ですが、みなさんにもっと給食の良さを知ってもらえるように頑張ります！！よろしくお願いします。

宮城学院女子大学から実習にきた木村萌です。私が給食で思い出に残っていることは、「ずんだ春巻」と「笹蒲鉾の磯辺揚げ」というメニューがとても好きだったということです。どちらも宮城の名産品を使って、こういった工夫あるメニューが食べられるのも館中学校の良さだったと思いました。今でも、友達と「あんなメニューが好きだった！」と盛り上がることもあります。みなさんにもきっと思い出に残る給食のメニューがたくさんできると思うので、ぜひいろんなメニューを楽しみながら、給食を食べてみて下さい。

みなさんこんにちは。宮城学院女子大学三年の末永優美です。一週間という短い期間ですが、母校で実習することができて嬉しいです。私が中学生のときは、カレーとチーズパンが大好きでした。給食は、あまり残したことがなかった気がします。おかわりは恥ずかしくて出来ませんでした。米粉パンや麦ご飯を給食で食べた記憶がないので、うらやましいです。給食は残さず食べましょう！

《暑さに負けない規則正しい生活を！》

もうすぐ夏休みです。夏は高温多湿なため、体の機能が10%程度低下するといわれます。このため、食欲も落ちやすくなります。次の1～5のポイントを参考に、夏休みを元気に過ごしましょう。

ポイント①

十分な休養、適度な運動、規則正しい食生活を心がけましょう。暑い夏をのりきるための大原則です。



ポイント②

朝食は必ず食べましょう。朝食は午前中の活動のエネルギーです。ご飯やパンだけではなく、おかずや果物、乳製品も忘れずに。



ポイント③

野菜をしっかり食べましょう。太陽を浴びて育った夏野菜にはビタミン類が豊富です。汗と一緒に流れ出たビタミン類を補給するために、特に緑黄色野菜を食べましょう。



ポイント④

水分補給は水、お茶、牛乳で。甘いジュースやコーラ、スポーツドリンクの飲みすぎに注意しましょう。



ポイント⑤

香辛料や酸味を生かした料理、盛り付け・切り方の工夫で食欲を増進させましょう。



《給食の残食から…》

給食室では、毎日どのくらい食べてもらえたか残食量を量っています。原因を考えて次の献立をたてる参考にしています。次の表は5月と6月（28回）の残食率です。

学年別平均残食率 （おかずのみ）

1学年	17.6%
2学年	3.8%
3学年	13.7%



残食の少なかったもの		残食の多かったもの	
1位	チキンカツ 0%	1位	なめこ汁 32.0%
2位	揚げしゅうまい 1.2%	2位	ひじきの炒り煮 25.9%
	揚げぎょうざ 1.2%	3位	豆腐スープ 25.5%
3位	さつまいもの甘煮 1.7%	4位	カレーうどん 21.7%
4位	いかの天ぷら 2.0%	5位	ポトフ 21.0%

今年度は、学年によって残食率に大きな差があります。2年生は大変よく食べますが、1年生は食が細い生徒が多いようです。料理別にみると、フライなどの揚げ物は人気がありますが、野菜が多く使われているメニューは残食が多くなります。また、ひじきやすき昆布等を使った和風の煮物も残食が多いです。残食が多かったものの4位のカレーうどんは、気温と湿度がとても高い日にあってしまっただけで残食が多かったのかと思われます。7月の給食委員会の目標は「残食を減らそう」です。これからの暑い季節を乗り切るためにも、苦手なものも意識して食べる努力をしましょう。