



平成29年10月号
春日部市立東中学校



東中学校の食育紹介



残暑がおさまり、秋らしい気候になりました。日中も過ごしやすくなり「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と新しいチャレンジをするのにもよい季節です。また、作物の収穫の季節をむかえ「食欲の秋」とも言われますね。給食でも旬のものを取り入れています。おいしい秋の味覚を味わいましょう。



10月の給食目標

食事と運動について知ろう

生活習慣病を予防しよう!

厚生労働省研究班が高校生を対象に行った研究で、高校生の4割強が高血圧や高中性脂肪、高血糖など、将来、生活習慣病につながりやすい状態であることがわかりました。これを受け「高校生の生活習慣病予防の提言」がまとめられています。中学生のみなさんも、この機会にぜひ自分の食生活をふり返ってみましょう。



●朝食を毎日とろう!

朝食を食べない生徒ほど、内臓肥満になりやすいという結果も出ています。



●やせすぎにも注意しよう!

成長期に体重が増えるのはふつうです。無理なダイエットをすると必要な栄養がとれなくなり、将来の健康に害を及ぼすこともあります。



●運動する習慣をつけよう!

運動部でない人は、休日に60分以上、運動しましょう!



●食物繊維を積極的にとろう!

野菜や海藻、きのこなど食物繊維を多く含む食べ物を積極的にとろう。



●テレビやゲームから離れよう!

平日は1日50分以内、休日は100分以内に。テレビを見たり、ゲームをする時間と生活習慣病のリスク発生に関係が見られるそうです。



●おなか周りが80センチを超えたら要注意!

高校生での基準ですが、参考にしてみましょう。肥満が疑われる場合は、医療機関に相談しましょう。



今日の給食 平成29年10月3日(火)

- ★ クラムチャウダートースト
- ★ 牛乳
- ★ パンパンチヤウザ
- ★ じゃが芋のエンガルスソース



今日のひとこと
今日の給食は「クラムチャウダートースト」。ホワイトソースをパンにのせ、オープンで焼いた料理です。チーズが溶けて、見た目にも美味しさアップです。ホワイトソースには、ベーコン、あじり、玉ねぎ、マッシュルームが入っています。よくかんで、味わって食べましょう。



平成29年10月3日(火)



2学期から、毎日の給食について知らせる「今日の給食」の掲示を始めました。いままで見たことが少ない、給食室内の調理の様子や衛生管理、使用している食品のことなどを写真を使って毎日知らせています。

また、「今日のひとこと」は、その日の給食を作る上で一番気をつけたことや苦労したことなど、生徒に伝えたい話を短い文章で書いています。給食時間の放送で、放送委員の生徒が校内放送もしています。

「今日の給食」の掲示場所は4カ所、生徒昇降口前の掲示板と各階の学年室のドア部分に掲示してあります。掲示を始めて1ヶ月あまり、毎日更新していますが、「今日の給食」の存在に気づいていない生徒が多いようです。

給食室の衛生巡回指導が9月13日に行われました。給食室の調理作業が、衛生管理基準にのっとり安全に実施されているかを調査する衛生巡回調査を、調理委託業者「東洋食品」衛生部が行いました。検査方法はフードスタンプ法といい、調査したい部分を検査棒でこすり、それを寒天培地につけて菌を培養して検査する方法です。今回は調理員が調理機器を清潔に使用しているかを確認するため、使用前後の真空冷却機内部、サラダを和えた後の釜、チャーハンと和えた後の釜などを検査しました。どの結果も食中毒を発生させる菌の検出はなく、調理作業における加熱工程及びその後の二次汚染防止、真空冷却機の洗浄消毒が問題なく行われていることがわかりました。

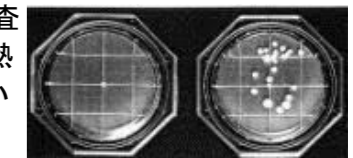
給食室の衛生巡回指導が9月13日に行われました。

給食室の調理作業が、衛生管理基準にのっとり安全に実施されているかを調査する衛生巡回調査を、調理委託業者「東洋食品」衛生部が行いました。

検査方法はフードスタンプ法といい、調査したい部分を検査棒でこすり、それを寒天培地につけて菌を培養して検査する方法です。

今回は調理員が調理機器を清潔に使用しているかを確認するため、使用前後の真空冷却機内部、サラダを和えた後の釜、チャーハンと和えた後の釜などを検査しました。どの結果も食中毒を発生させる菌の検出はなく、調理作業における加熱工程及びその後の二次汚染防止、真空冷却機の洗浄消毒が問題なく行われていることがわかりました。

※真空冷却機 和え物に使う野菜を冷却する機械



フードスタンプの見本