

いただきます



令和5年9月
給食だより第5号
宮代町教育委員会

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、給食は4日（月）から始まります。早寝・早起き・朝ご飯、規則正しい生活リズムに戻し、元気な体をつくりましょう。

9月の給食目標

責任をもって手早く当番の仕事进行しよう！

給食時間⇒小学校は50分、中学校は35分です

	準備（運搬・配膳）	食事	片づけ	歯みがき
小学校	15分	20分	10分	5分
中学校	15分	15分	5分	



☆清潔なマスク、白衣、帽子を身につけましょう。

手をきれいに洗ってアルコール消毒をしてから当番をします。

☆配膳台は、清潔な台ふきんでふきましよう。

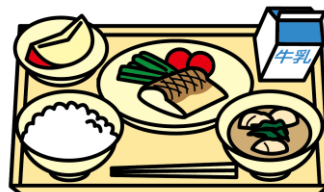
☆給食当番は食事の時間が十分確保【15分～20分】出来るように、運搬・配膳を速やかに行いましよう。

スポーツで力を発揮するための食事とは？

9月は運動会や体育祭、部活動の新人体育大会などがありますね。スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するためには、日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとして、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指ましよう。



健康な体をつくるためのポイント



栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスましよう。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ますので、毎日必ず食べる習慣をつけましよう。

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出来ます。

睡眠をしっかり取る



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ましよう。

令和5年度 埼玉県学校給食調理コンクール 埼玉県米消費拡大推進連絡協議会会長賞を受賞しました。

埼玉県学校給食調理コンクール（埼玉県教育委員会・（財）学校給食会等の主催）に応募しました。1次は書類審査、2次は3年ぶりとなる実技審査で行われました。今回の受賞献立は、宮代町産の食材を全ての料理に使った、「MADE IN (メイドイン) 宮代献立」です。

《地産地消献立部門》

献立名
赤と黒の混ぜんたピラフ・牛乳・鶏とえびのトマトクリーム煮 ほっこり南瓜のスイートサラダ・巨峰

1位 幸手市立小中学校栄養士チーム 2位 埼玉県立毛呂山特別支援学校



調理コンクール2次（実技審査）の流れ

*調理作業は、1時間20分【6人分作成】

出場者⇒栄養教諭 大海康輔（百間中） 栄養教諭 佐藤悠子（百間小） 栄養士 森屋有希（全農食品）

審査基準（審査員11名が下記の9項目について審査し、1次の書類審査と合わせて決定）

- | | | |
|--------------------------------------|------------------|--------------|
| ①子供の嗜好の味か 15点 | ②独創性があるか 10点 | ③普遍性があるか 10点 |
| ④料理の形態、組み合わせ 10点 | ⑤見栄え、色彩、盛り付け 10点 | |
| ⑥調理の技術が活かされているか 10点 | ⑦分量は適当か 10点 | |
| ⑧衛生に配慮した調理がなされているか 10点 | | |
| ⑨献立の特色・作成の意図・栄養指導内容に沿うものになっているか？ 15点 | | 計 100点 |

審査委員長より

⇒子どもたちが喜びそうなメニューで、アイデアがとても良かったです。



★給食の献立の画像は、宮代町公式SNS(Twitter)でご覧いただけます。

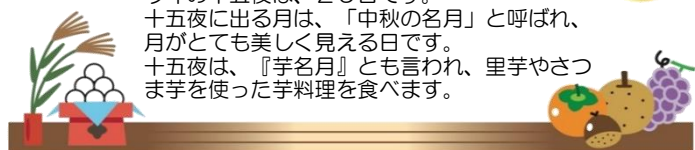
★ハンガリー料理★ 26日(火)

【グヤーシュ】

ハンガリーが起源のシチュー料理で、牛肉と玉ねぎ、パプリカなどを使って作ります。ハンガリーの家庭では、主菜として食べるのではなく、日本のみそ汁のような感覚で、食べられています。給食では、牛肉の代わりに、豚肉と鶏肉を使って作ります。

お月見献立 29日(金)

今年の十五夜は、29日です。
十五夜に出る月は、「中秋の名月」と呼ばれ、
月がとても美しく見える日です。
十五夜は、『芋名月』とも言われ、里芋やさつ
ま芋を使った芋料理を食べます。



✿奈良県の郷土料理✿ 11日(月)

【吉野煮】

本来は、吉野葛でまとめた料理ですが、現在はかたくり粉を用いる和風の煮物をさします。

【にゅうめん】

にゅうめんとは、素麺を温かいダシで食べる料理で、奈良県三輪山麓が発祥の郷土料理。

◆我が家の自慢献立◆ 14日(木)

【キーマカレー】

須賀小学校5年生 野本葵彩さんのご家族からご応募いただいた献立です。「美味しくて簡単にできます。」とコメントをいただきました。

夏バテ予防献立 8日(金)

【ビビンバ】

ビビンバに使われている豚肉には、疲労回復に欠かせないビタミンB1がたくさん入っています。

～給食センターより～

✿9月4日(月)から2学期の給食が始まります。調理員さん達は、夏休み中に機械器具の清掃の他、食缶や食器、スプーンなど一つ一つ手洗いし、2学期の給食にむけての作業を頑張ってくださいました。

✿中学生の牛乳は、9月も250ccになります。残さず飲みましょう。