



令和2年10月30日
台東区立忍岡中学校
校長 平井 邦明
栄養士

秋も深まり、だんだんと寒さが増してきました。体調を崩している人はいませんか？健康で丈夫な体づくりには、バランスのよい食事・適度な運動・質のよい睡眠をとることが重要です。

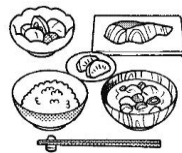
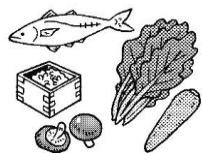
秋から冬にかけて、空気が乾燥するので風邪も流行りやすくなります。外出後や食事の前はしっかりと手洗いとうがいをし、体調管理に努めましょう。

★今月の目標★ 感謝して残さず食べる努力をしよう

11月24日は和食の日

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。日本の文化を受け継いでいくことが大切です。

- 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重** **2 健康的な食生活を支える栄養のバランス** **3 自然の美しさや季節の移ろいの表現** **4 正月などの年中行事との密接な関わり**

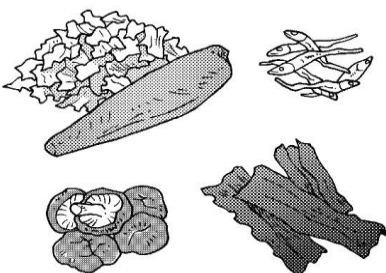


和食の基本 だし

だしは、食材のうまみを取り出した汁のことで、和食の味の基本となっています。日本のだしは、主に昆布やかつお節、煮干し、干し椎茸などの乾燥した食品でとります。

だしを使うと、塩を少し入れただけでも美味しく感じられ、塩分を減らすことができます。

給食では、主にかつお厚削り節を使い、濃くだしをとってうまみをきかせるようにしています。



歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ



・歯みがきはめんどうだからしない



・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き

給食ができるまで、多くの人に関わっています！
感謝の気持ちをもっていただきましょう。

11月23日は 勤労感謝の日

生産者の皆さん
(農家・漁師など)

台東区民の皆さん

運送業者の方々
納品業者の皆さん

調理員さん
栄養士
事務さん

給食室の仕事の紹介～午後の様子～

給食時間が終わったら、調理員の方が何をしているか知っていますか？

給食の後片付け、給食室の清掃、翌日の準備など、給食の調理以外にも様々な仕事があります。

今回は、給食室の午後の様子の一部を紹介します。

食缶・食器の片づけ



まず給食を下膳します。料理ごとに残菜を計量した後、食缶・しゃもじ・トングなどをそれぞれ仕分けし、洗い残しがないよう、お湯にくぐらせて予備洗いしています。

ほとんどのクラスが毎日完食！

食器の洗浄



食器は種類ごとに分けて、つけ置きしながら、1枚ずつ丁寧に手洗いしています。食器だけでなく、箸、スプーン、フォーク、トレー、全て手洗いし、洗い残しがないようにしています。

洗浄機は使わず、全て手洗いです。

ある日の給食の残り



洗浄作業が終わったら、給食室の清掃を行います。食べ残し以外にも、食器や食缶に残ったくずは生ごみとして処理されます。食器にご飯粒を残している人はいませんか？忍岡中学校では、残菜はほとんどありませんが、食器に食べ残しがあることがあります。

毎日400g程度の残さが出ています。

牛乳パックの片づけ



牛乳パックは、調理員さんが1つずつすすぎ、手で開く作業を行っています。その後、牛乳パックが乾いたら、リサイクルにまわしています。牛乳パックをリサイクルするには、洗って、開き、乾かすという作業が必要です。

リサイクルするには手間がかかります！

今年も台東区の姉妹都市、宮城県の大崎市より新米が届きます！

10月の終わり頃から、新米の季節です。今年も、大崎市の農家の方が1年間かけて、手間と愛情を込めて育てた米を皆さんのために贈ってくださいました。

「ささ結」という新しい品種のお米で、粘りが少なく、冷めても硬くなりにくいのが特徴です。新米のつやや新鮮な味、食感などをしっかりと味わってください。そして、感謝しながらいただきます。

11月24日に
提供予定です