

10月給食だより

令和 4年 9月 30日
東久留米市立第二小学校
校長 澤井 康郎
栄養士 野口 光代

スポーツ健康ウィーク東久留米2022 開催

東久留米市スポーツ健康都市宣言を受け、10月1日より市内で、スポーツや健康づくりに関するイベントが行われます。学校給食では、児童が健康に学校生活を送ることができるように、栄養管理をした献立を作成しています。そして、第二小学校の今月の給食目標は「好き嫌いしないで食べよう」です。児童が苦手な食材にも、成長や健康に欠かせない栄養が含まれています。まずは一口食べて、健康への第一歩を踏み出しましょう。



けん こう からだ

健康な体をつくるためのポイント

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

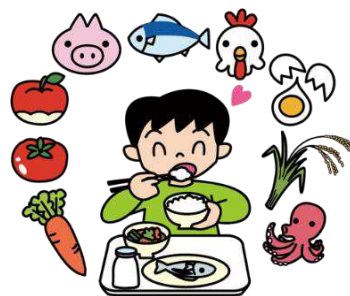
(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……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



主食・主菜・副菜の組み合わせを基本とし、果物、乳製品をプラスしましょう。成長期の児童は朝・昼・夕の3回の食事に加え、「補食」としておにぎりやサンドイッチでエネルギーを、果物などでビタミン類などの栄養を補いましょう。

⑩ スポーツで力を発揮するための食事とは?



し あい どう じつ しよく じ

試合当日の食事のポイント

しっかりした食事は試合の3～4時間前にとり、揚げ物や生ものは避けましょう。スタミナ切れしないようにエネルギー源の主食をしっかりとりましょう。



試合前に捕食をとるときは、エネルギーゼリーやバナナなど消化によいものにしましょう。



水分補給は試合の前だけでなく試合中もこまめに行いましょう。



試合後はなるべく早くエネルギーを補給し体力と疲労回復をしましょう。



給食室の改修工事が進められています。

7月中旬から行われている給食棟改修工事ですが、9月1日から配膳室が使えるようになりました。



工事中の調理室の様子です。気温30度越えの9月1日に配膳室に設置する保管庫が戻りました。大人6人で階段を使って運び入れています。



配食弁当形式の給食が始まり、調理場で作られた給食を受け取ります。ごはんは保温容器に入っているので温かい状態で届きます。18クラス約600人分の給食を運びます。調理場から毎日定刻通り11時20分前後に届いています。

受け取った給食を温度管理したランチルームでクラスワゴンに移動します。



配膳室は壁や床がきれいにあり、照明が入れ替わり、明るくなりました。

みんな違うごはん容器なので、ごはん当番は、はじめは盛り付けの時に緊張でしたが、1週間ほどで配膳はとてもスムーズにできるようになりました。

今日のメニューは何か？ランチボックスに入った給食を確認。偏らないようにそっと運び机に向かいます。おかずが入ったコンテナには、きれいに盛りつけられたケースがきれいに並んでいます。



おうちから持ってきたランチョンマットに給食を並べて、食べています。コロナ禍で前向き、黙食は続けて行なうなど、感染対策を行いながら給食時間を過ごしています。

保護者の皆様へ



※10月の給食費の引き落としは7日（金曜日）です。前日6日（木曜日）までに入金をお願いいたします。残高不足で引き落とし不能（未納）になるご家庭が増えています。適正な給食提供のため、期日を守った給食費の納入をお願いいたします。残高不足で引き落としができなかったご家庭には児童経由で未納通知を配布します。内容をご確認のうえ、至急入金をお願いいたします。