



9月『給食だより』

宇都宮市立泉が丘中学校

食事マナーアップ週間(9月9日～9月12日)



↑クイズを出題している給食委員さん

正しいマナーは一生の宝物

↓期間中に行った○×クイズ

【給食時間を通し、正しい食習慣を身に付ける】という目的で、期間中、給食委員会が食事マナークイズを行いました。みなさんは何個正解できましたか？正しいマナーは、今後、大切な場面できっとあなたを助けてくれるはずです。自分のため、そして周りの人のためにも、進んで実践していきましょう。

1 手指は、アルコールで完全に消毒できる。



2 給食中は、関係ない物を机の上に置かない。



3 『いただきます』には2つの意味がある。



4 食事時の姿勢は、消化に関係ない。



5 箸の持ち方は6歳までに決まる。



6 食事中に咳やくしゃみが出そうになったら、ハンカチで口を押さえる。



7 給食はなるべく余らないように分ける。



8 食事への感謝の気持ちを表す方法は、残さないことである。



～クイズの答えと解説～

- 1 × 石けんで洗った後、ハンカチでふいてから、アルコール消毒をしましょう。
- 2 ○ 食事にふさわしい環境にするため、食事に関係ない物はしまいましょう。
- 3 ○ 食に携わってくれた方へ感謝、食材への感謝という2つの意味があります。
- 4 × 背筋が伸びていないと消化が悪くなります。
- 5 × 何歳からでも正しい持ち方に変えることができます。
- 6 ○ 食事中は机の上にハンカチを置き、咳やくしゃみが出たら、ハンカチで口をおさえます。
- 7 ○ 教室の給食は、中学生に必要な量が人数分入っています。おかわりの量が多くなりすぎないように上手に分け切りましょう。
- 8 ○ 残さないこと、そして、きれいに食器を戻すことも大切です。



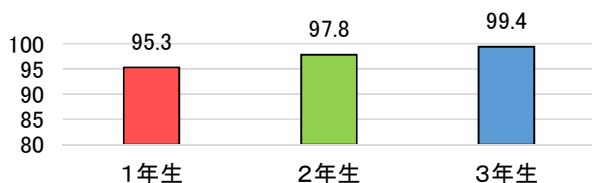
～正しく箸を持てている人は～

- 親指・人差し指・中指の3本で上の箸を持っている。
 - 下の箸は一切動いていない。
 - 箸先を合わせると、カチカチ音になる。
- という条件を満たしています。

食事マナーアップ週間の振り返り

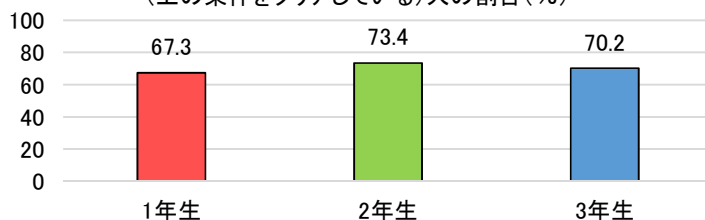
Googleフォームでのアンケート結果から

心を込めて食事のあいさつをしている人の割合(%)



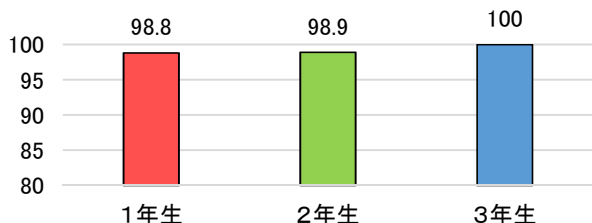
3学年とも配膳室、教室で心を込めたあいさつができています。3年生は特に素晴らしいですね。(*▽*)

正しく箸を持てる
(上の条件をクリアしている)人の割合(%)



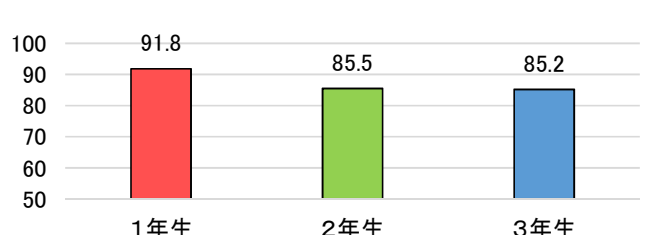
正しく箸を持てる人は、2年生が1番多いようです。間違った持ち方の人は、毎日練習をし直していきましょう。

苦手な料理でも1口は食べる人の割合(%)



どの学年も苦手な料理を克服しようとしている人が多いようです。これからも、好き嫌いをなくすため、そして食への感謝の気持ちを伝えるために続けていきましょう。

食器を投げ入れて戻していない人の割合(%)



どの学年も食器を丁寧に扱っていますが、特に1年生の意識が高いことが分かりました。給食室に感謝の気持ちが伝わっています♡



泉が丘中給食室の1日の流れ



～調理員～ ※人により勤務時間帯が異なります。

7:00～7:15	出勤、給食室の消毒
7:15～7:45	食材の検品
7:45～8:30	野菜・米洗浄
8:30～10:30	野菜切り、食器セット
10:30～12:10	加熱調理
12:10～12:40	各階へ給食を運ぶ
12:40～13:25	休憩
13:25～15:30	食器及び給食室内の洗浄
15:30～16:00	栄養教諭と 次の日の打ち合わせ
16:00	退勤

～栄養教諭～

8:05	出勤
8:05～9:00	先生方と打ち合わせ、 次の日の調理作業書類作成
9:00～10:00	給食室で調理作業確認
10:00～12:15	・次の月の献立作成 ・教室で食に関する授業 ・授業の資料作成
12:10	検食を校長先生へ
12:10～12:40	休憩
12:40～13:40	給食指導、休憩
13:40～16:35	食材発注、献立作成、 各種たより作成
16:35	退勤



みなさんの健康のために、
安全な美味しい給食を
作っています。
これからも残さず食べて
くださいね。



甘酸っぱくて、
生徒のみなさんに
大人気でした♡



泉が丘中の 給食メニュー紹介

～ハニーレモントースト～

【材料】2人分

食パン（4枚切り）2枚
バターまたは
マーガリン 20g
A { はちみつ 大さじ2
上白糖 大さじ1
レモン汁 小さじ2

【作り方】

- ①バターまたはマーガリンを室温に戻しておく。
- ②ボールに①とAを入れ、よく混ぜる。
- ③食パンに②を塗り、オーブンでこんがり
と焼く。

宇都宮の梨

宇都宮市は、寒暖の差が
大きく、雨量もあり、
梨の生産に適した土地です。

栃木県は梨の生産量
全国第3位となっており、宇都宮市でも様々な
品種の梨を作り続けています。

県内1位の生産量を誇っている宇都宮市。
9月3日の給食には幸水、9月26日には豊水が
提供されました。どちらも美味しかったね。



9月3日(水)の給食



9月26日(金)の給食

梨には、腸内環境を整え、疲れを取る働きがあると
言われています。

