



食べる力

令和4年4月

五城目第一中学校



新年度もよろしくお祈いします！

4月6日、新年度のスタートとともに学校給食も始まります。(1年生は8日からです。)
今年度は人事異動で五城目小学校と五城目第一中学校の栄養士が入れ替わりしました。中学校は木村茜学校栄養士が担当となり、調理員4名、調理補助2名(交代で1名ずつ勤務)で、日々の給食作りに励みたいと思います。どうぞよろしくお祈いします！

五中の給食について

使用している食器

- ①ご飯茶碗……強化磁器
- ②汁椀……PEN樹脂
- ③中皿……PEN樹脂
- ④小皿……PEN樹脂
- ⑤カレー皿……強化磁器
- ⑥スプーン……ステンレス

給食の形態

- ・週5回の完全給食, 自校炊飯(自分の学校でご飯を炊くこと)
- ・お米は, 100%五城目産「あきたこまち」を使用
- ・パン, めんは月に2回程度実施



給食費と実施回数

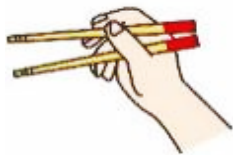
- ・給食費は一食350円
- ・実施予定回数 1年192回, 2年192回, 3年185回
(給食室の稼働日数は195日)



※行事等の変更により, 実施回数が変わる場合があります。

「はし」は 持参です！

毎日忘れずに持って
きましょう。



五城目産の地場産物を使用しています

給食への農産物納入協力団体である「五城目エコ・ファーマーズ」のご協力を得て、米(あきたこまち)や旬の野菜, 加工品を使用しています。加工品としては、かぼちゃパイなどのデザートに欠かせない「かぼちゃの甘煮」の缶詰や、カレーの日に登場する福神漬, 毎月使用している切干大根のほか、白菜キムチ, 冷凍のニンニク, トマト, パプリカなどがあります。ほぼ一年中、何かしらの地場産物が使えるのはとてもありがたいことです！

生産者のみなさんに感謝しながら, おいしくいただきます！



大切です！「朝ごはん」

「時間がない」「食欲がない」などといって何も食べないまま登校していませんか？

朝ごはんは, 1日を元気に過ごすためのエネルギー源です。朝ごはんを食べないと, 体温がなかなか上がらないため, 体が十分に目覚めません。また, 脳にもエネルギーが行き届かず, 頭がしっかり働かないため, 午前中, 授業に集中することが出来なくなってしまいます。

朝ごはんを食べる習慣を身に付け, 毎朝元気に1日の新しいスタートを切りましょう！

このような内容の食事をしましょう！



★パワーの素となる

ごはん, パン, 麺類, シリアルなど



★筋肉や血の素となる

卵, 肉, 魚などを主に使った料理



★体の調子を整える

野菜を使った料理や果物



主食, 主菜, 副菜以外に, みそ汁やスープなどの汁物, 牛乳などをつけることで理想的です！

こんなパターンにひと工夫

朝ごはんを食べていない人は..

まずは, 野菜ジュースやヨーグルトなどでもよいから, 口に入れることをはじめましょう。



朝はパンやおにぎりだけという人は..

具沢山のスープやみそ汁, フルーツを入れたヨーグルトなどを一緒にたべるようにしてみましょう。食品数が増えるとバランスもよくなります。

