



食べる力



令和3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。)

今年度は五城目小学校より調理員の千田さんと調理補助の鳥井さん、新規採用の宇佐美さんをお迎えしました。調理員4名、調理補助2名(交代で1名ずつ勤務)、栄養教諭1名で、日々の給食作りに励みたいと思います。尚、加賀屋さんは3月いっぱいでご退職、牧野さんは五城目小学校へ異動になりましたことを併せて知らせします。

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……メラミン
- ③ 中皿……ポリカーボネート
- ④ 小皿……ポリカーボネート
- 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1~2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191回、2年191回、3年184回
(給食室の稼働日数は193日)

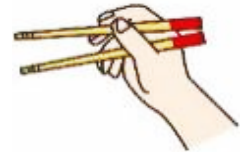


※行事等の変更により、実施回数が変わる場合があります。



「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、デザートに欠かせない「かぼちゃの甘煮」の缶詰(通称:カボ缶)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。ぼぼ一年中、何かしらの地場産物が見えるのはとてもうれしいことです！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」とか「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



★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
をつけるとう理
想的です！