

# 5月 給食だより



さいたま市立西原中学校  
給食室



風薫る清々しい季節となりました。1年生は中学校生活になれたのでしょうか。5月は1ヶ月頑張った分の疲れが出やすくなります。毎日元気に登校できるよう「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、体調を整えておきましょう。



## 西原中の給食

本校は調理を(株)フジ産業に委託し、8名の調理員が給食を作っています。献立は栄養主査が担当しております。給食が学校生活の楽しみの1つとなってもらえるよう、安全で安心できるおいしい給食を提供してまいります。よろしくお願いいたします。

汁物、炒め物、揚げ物、蒸し物、和え物など、バラエティに富んだ献立です。また、パンやデザートの手作りにも力を入れています。

他にも、七夕、十五夜、節分、ひな祭りなど季節ごとの行事食、日本各地の郷土料理、世界の料理など、食を通して様々な体験ができる献立を立てております。

ご飯は週4～5回です。  
パン・めんは月に2～3回です。

食器は強化磁器を使っています。強化磁器は高価なものです。みんなで大切に使いましょう。



家庭では摂りにくい食品（魚介類・豆類・海藻類など）や不足しがちな栄養素（ビタミン・ミネラル・カルシウム）を十分摂れるように献立を考えています。

毎日200mlの牛乳が付きます。成長期に多く必要とされるカルシウムが、豊富に含まれています。

食材は地場産物の積極的な使用を心がけています。米は全て埼玉県産・市内産です。緑区の若谷農園さんからは小松菜、玉ねぎ、くわいなどを取り寄せています。また、秋には、地元の伝統野菜、岩槻ねぎを使用した献立を取り入れています。

## 給食の衛生管理

「衛生的な調理」は給食を作るとき、最も気をつかうことです。特に学校給食では、一度に大量の食事を作り、多くの人に食べてもらうものですので、かなり厳しい衛生管理をしています。

### ●手洗いを徹底しています

食べ物には素手でさわらず、作業が終わるごとに、せっけんと消毒液のダブル洗浄しています。



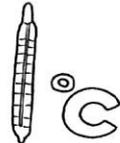
### ●エプロン、器具などは使い分けています

何種類ものエプロン・器具などを、肉・魚、野菜、果物などに分けて用意し、菌がうつらないようになっています。



### ●温度を確認します

焼く、揚げる、ゆでる、いためるなど、加熱したものはすべて内部温度計をさして温度を測り、確認しています。



### ●出来上がり時間を調整します

食中毒は、時間とともに倍、倍に増えていきます。出来上がり時間を調整することも、大切な衛生管理です。



## 給食委員会の活動紹介



「着席の呼びかけ」「衛生チェック」「配膳台の準備を消毒」「配膳準備の手伝い」「いただきます。ごちそうさまの号令」「片付けの見届けと手伝い」「配膳台の拭き取りと片付け」など…

これらの仕事が毎日、40分間の給食時間の中に凝縮されています。とても忙しいですが、各クラスの給食委員さんが、テキパキと行動してくれているおかげで、落ち着いた給食時間になり、残菜も例年より少ない4月のスタートとなりました。