

平成 26 年度 栄養職員部の活動

＜平成 26 年 12 月 1 日（月） 八幡浜・西宇和合同 衛生管理研修会＞

安心安全な学校給食を提供するために、毎年八幡浜と西宇和合同で、衛生管理研修会を実施しています。研究授業方式を用いて、調理場における施設・設備、食品の取扱、調理作業、衛生管理体制等の現状把握とその改善方策の協議を行う会で、伊方町学校給食センターを会場して開催しました。

また、八幡浜市学校給食センターでは年に 3 回外部業者による施設設備の定期点検及び拭き取り検査を行っています。ご指摘いただいたハード面、ソフト面の改善事項については、調理員と協議しながら、改善を図ります。

【八幡浜市学校給食センター 衛生点検】



よく触るレバーを拭き取り

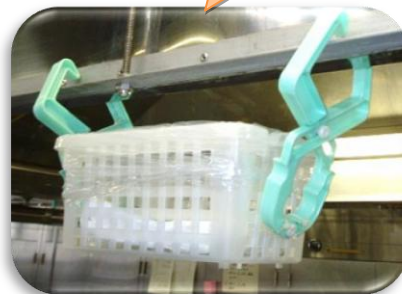


袋開けもジョッキジョッキ切らない！



一つ一つの作業を丁寧に・・・。

【伊方センター】



参考：結露の落下防止

Safety
Check!

＜平成 26 年 8 月 5 日（火） 栄養教諭・学校栄養職員リーダー研修会＞

- | | | |
|---|----------------------------|------------------------------------|
| 1 | 指導講話 | 愛媛県教育研究協議会 専門局長 安藤宏幸 先生 |
| 2 | 指導講話 「学校給食の現状と課題」 | 愛媛県教育委員会保健体育課教育指導グループ 指導主事 石山 香 先生 |
| 3 | 事例発表 「学校給食の実施基準の活用と展開について」 | 事例発表 東温市立南吉井小学校 高瀬 葵 先生 |
| | 及び協議 | 今治市立立花小学校 森 涼子 先生 |
| | | 指導助言 愛媛県教育委員会 石山 香 先生 |

＜平成 26 年 11 月 6 日（木） 第 35 回公立小中学校栄養教諭・学校栄養職員研究大会＞

- | | | |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | 研究発表 「健康で充実した生活を送る能力や態度を育てる食に関する指導の在り方」 | 発表者 今治市立桜井小学校 山市 知世 先生 |
| | 及び協議 | 今治市立大三島中学校 バード理衣 先生 |
| 2 | 指導講話 「学校給食の現状と課題」 | 愛媛県教育委員会 保健体育課 指導主事 石山 香 先生 |
| 3 | 講演 「身長・体重成長曲線に基づく児童生徒の健康管理～特に肥満とやせについて～」 | 東京女子医科大学 名誉教授 村田 光範 先生 |

栄養バランスを整えるために…

食に関する情報より

食事には、主食・主菜・副菜というふうに料理を分けていう呼び方があります。それぞれに体に大切な働きがあります。これが1回の食事ですらそろっているでしょうか。なぜなら食事の栄養バランスを考える上での基本になるからです。さて、あなたの食事はどうですか？下の図を参考にかんがえてみましょう。

“和食”


魚・肉・たまご・大豆製品など、たんぱく質の多いもので、主に体をつくるもとになります。

副菜

野菜や汁ものを中心としたもので主に体の調子を整えます。

主食

ごはん・パン・めん類などで、主に体を動かす力のもとになります。



栄養バランスが一目でわかる！お弁当の詰め方



主食 $\frac{1}{6}$

副菜1 $\frac{1}{6}$

副菜2 $\frac{1}{6}$

主食 $\frac{1}{2}$

弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがととのいます。

Let's Cooking!!

給食メニュー “かみかみ和え”

<こども1人分>

- ・さきいか 3.5g
- ・コーン 5g
- ・キャベツ 30g

調味料

- ・薄口しょうゆ 0.5g
- ・米酢 0.4g
- ・上白糖 1g
- ・ごま油 0.4g

<作り方>

- ① さきいかは、2cmに切り、調味料で和えておく。
- ② キャベツは短冊切りにする。
- ③ コーン、キャベツは、さっとゆでて冷水にとり、水けを絞る。
- ④ ①と③を混ぜ合わせる。
- ⑤ ④にごま油を加えて、さらに混ぜ合わせる。

リクエスト献立でも度々希望が上がってくるメニューです。季節によって、きゅうりを入れたり、キャベツを白菜にしても、おいしくいただけます。

