

# 給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和4年 第5号

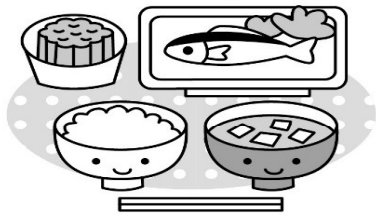
文責：所長 田中節子

文書：栄養教諭 菅野美穂

中秋の名月はよく見えましたが？暦の上では秋ですがまだまだ暑い日が続いていますね。

2学期は学校行事も目白押しなので、体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう。

健康づくりは  
食生活から！

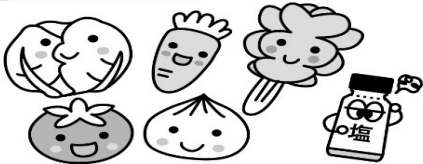


毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか？

## 食生活をチェック！

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている   | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている        |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている       | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている    |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |

野菜はたっぷり、塩分は控えめを  
心がけましょう！



家族や仲間と食事をすることで、コミュニケーション  
能力が高まり、豊かな心を育みます。



## ～ 給食センターコラム もぐもぐ ～ No.2

さて、みなさんに問題です！！この写真は一体何をしているところでしょうか？

大きな釜でおみそ汁を作っている時の1コマですが、定規のような物で目盛りを見ています。



拡大！

これは、「計量棒」と言って、おみそ汁の分量を量っている写真です。9月から10月にかけて、どの学校も行事が目白押しですね。それにともなって、西郷村学校給食センターでは毎日、給食を作る数が変わっていません。

その時によって水の量も変えな  
いとおみそ汁の味が濃くなった

り、薄くなったりしてしまい、おいしいおみそ汁がみなさんのもとに届かなくなってしまうので、「計量棒」を使って水の量を量っています。

この日は2つの釜で490リットルのおみそ汁を作りました。

ちなみに、給食のおみそ汁には一度に味噌を20kgほど使うので、お湯でしっかり溶いてから鍋に入れます。

いつも変わらない、「給食のおみそ汁の味」はこうやって作られているのです！

