

給食センターからこんにちは！

西郷村学校
給食センター
食育だより
令和元年 9月号

例年より少し早く夏休みが明け、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますね。

2学期は、音楽祭や陸上大会、新人戦、駅伝大会、文化祭など力を発揮する機会が多くなります。日々の練習で積み重ねた技術や力をしっかりつけるためにも、バランスのとれた食事やよくかんで食べることに気をつけ、練習に負けない体力と気力を身につけましょう。

「かむ」ことは大切！

成長期の子どものあごは、しっかりと使うことで大きく発達してじょうぶに育ちます。やわらかいものばかり好む食生活では、あごを十分に使わないため未発達になってしまいます。

あごを運動させるような「かみごたえ」のある食べものを食事に取り入れたり、材料の大きさを少し大きくしてみたり、大人が子どもにもぐもぐとよくかむ手本を示したりして、じょうぶなあごを育てしっかりかめるようにしましょう。

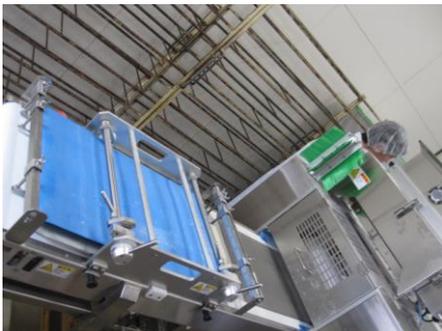
<よくかむ効果>

- ① 歯や歯ぐきをじょうぶにして、歯並びをよくします。
- ② かむことにより食べものが小さくやわらかくなり、だ液もたくさん出るため、消化を助けます。
- ③ あごから脳に刺激が伝わり、頭の働きがよくなります。
- ④ しっかり歯を食いしばることができ、瞬発力を養えます。



パン屋さんへ見学に行ってきました

7月25日に学校給食用パン講習会が開催され、西郷村内の学校給食のご飯やにこにこパン・コッペパンなどの主食を毎日作ってくださっている「毎日製パン」へ見学に行ってきたので、紹介します。



←こねたパン生地を食パンやコッペパン、にこにこパンなどの形にする機械です。

↓機械で形にした生地を食パンの型に入れるのは、手作業です。↓

おいしい食パンが焼きあがりました。1斤で中学生10人分です。



←洗米する機械です。
↓炊飯釜です。
毎日6人で4千人分の主食を作っています。



毎日製パンの高橋明生さんです。「直接会う機会は少ないけれど、子どもたちを見るとみなさんの成長に関わっている嬉しさと仕事のやりがいがあります。同時に給食の想いに応える責任を感じます。」