



学校給食通信

第1号



給食センターの 給食ができるまで



献立作成

成長期のみなさんの健康を考え、栄養バランスのとれた献立作成をしています。また、旬の食べ物を使用し、日本の伝統的な行事食、郷土料理を取り入れて魅力ある給食を目指しています。

献立表には、その日に使用している食材名が記入してありますので、朝食、夕食で重複しないように心がけると、1日に多くの食品をとることができます。



食材について

給食に使用する食材は、安全性を第一に考え、国産の食材、添加物の少ないもの、味の良いものを選択しています。さらに毎朝一品ごとに検品を行い、新鮮なよい食材を使用しています。(放射性物質測定検査は、昨年度に引き続き実施しています。)



調理

納入された食材は衛生的な調理場でおいしく調理されます。温かいものを届けられるようA・Bコースの2種類の献立を実施し、一日に6~8品の料理を約3時間で作っています。

給食で使われる食材は、ミニトマトや果物以外はすべて加熱処理をしています。



配食

コンテナに食器、おかずが入った食缶を収めて運転士が各学校へ運びます。



給食センターの概要

	郡山市立中学校給食センター	郡山市立中学校第二給食センター
所在地	富久山町	片平町
対象校(Aコース)	行健中 第四中 日和田中 西田中 緑ヶ丘中 第二中	第一中 片平中 喜久田中 富田中 第七中
対象校(Bコース)	第五中 明健中 守山中 二瀬中 小原田中 高瀬中 第三中	第六中 安積第二中 三穂田中 逢瀬中 大槻中 安積中
食数	約5,200食	約5,000食
配送車	7台	7台
栄養士	栄養士3名	栄養士2名
調理員	23名(ボイラー技師を含む)	23名(ボイラー技師を含む)
運転手	8名	8名

☆郡山市立中学校給食センターは2つあり、全く同じ給食(おかずのみ)を作っています。

☆主食(米飯・パン・めん)と牛乳は直接業者から配達されます。

朝ごはんを食べよう

1日3回の食事の中で、特に朝ごはんが重要視されているのはなぜでしょうか？

朝ごはんを食べるということは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムをととのえるためにとても大切なことです。睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、体が元気に動き出します。

朝食の大切さも考えよう

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。



しかし、近年では朝ごはんを毎日食べなかったり、食べる習慣がない人が見られ、「時間がない」「食欲がない」といった理由がよくあげられています。その背景には「生活の夜型化」が関係しているようです。食事時間が不規則で、就寝時間が遅く、夜中に夜食をお腹いっぱい食べるというような生活をおくれば、朝になっても起きられず、朝ごはんを食べる気になれないもの当然です。朝ごはんを食べる習慣をつけるには、まず夜型生活を改善して生活リズムをととのえましょう。

今まで朝ごはんも食べなかった人へ 朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる