

## 給食室の紹介



**児童・職員 900名分の給食**  
**栄養士 1名**  
**調理員 7名**  
**で作っています**

## 献立作成の方針

- 栄養のバランスを保つ
- たくさんの食品を使用する
- うす味を心がける
- 旬の食べ物・行事食などを取り入れる
- 安全な食品を使用する  
(食品添加物・農薬の少ないもの)
- 地産地消 (千産千消)
- 調理方法・味付けを工夫する



# 給食ができるまで



## 7:15頃 食材の納品



## 7:40頃 準備



手洗い ●

## 7:50頃 ごはん洗米



## 7:50頃 野菜下処理・カット



## 野菜洗いは 3回





## 9:00頃 調理開始

給食は「加熱」が基本



## 配膳車・食器・器具の準備



# 10:15頃 煮物・汁物・ごはん





## 11:35頃 盛り付け



## 11:40 クラスへ配膳



## 12:15 給食時間





## 13:15 給食終了後

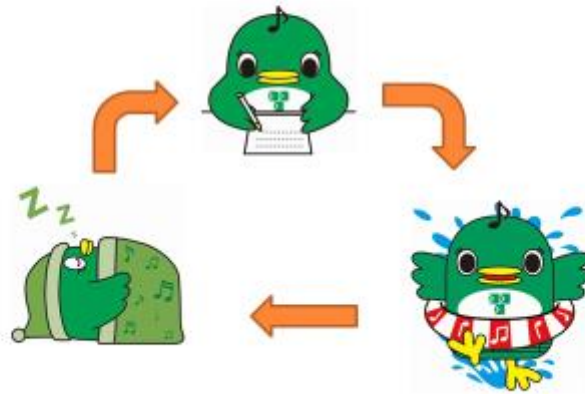


## 15:40 乾燥・消毒

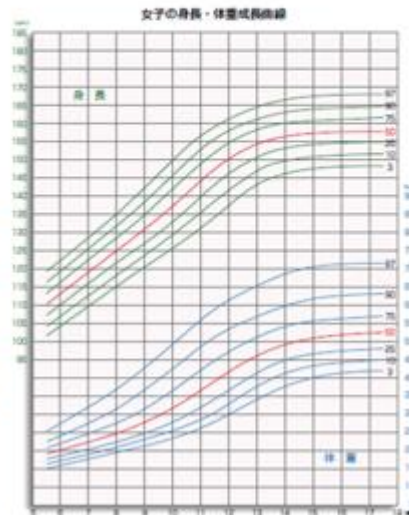
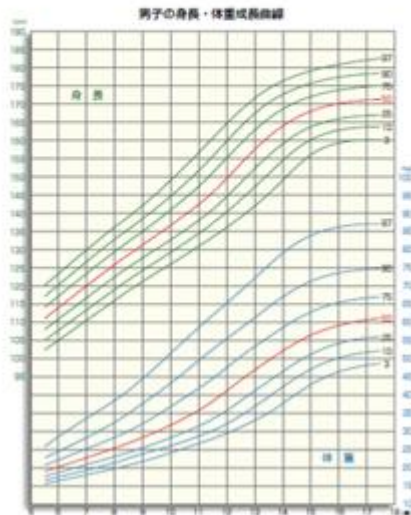


明日へつづく...

# 子どもの栄養



# 成長をチェック 成長曲線



## 成長期のために必要な栄養量



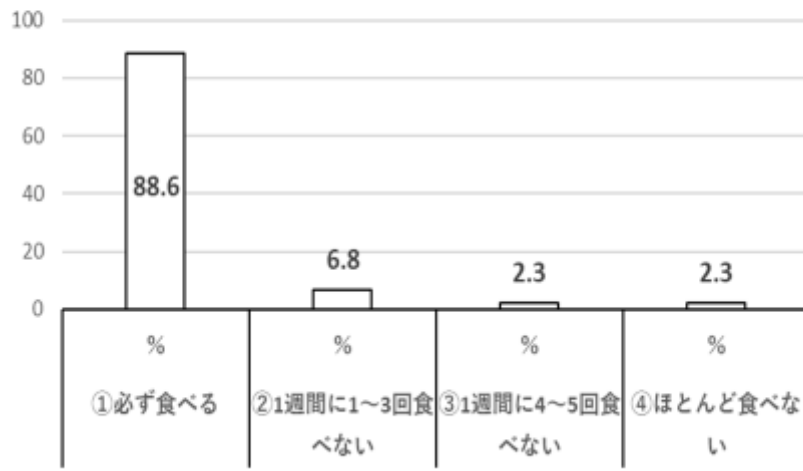
Q. 「朝ごはんを食べてから登校しましょう」といわれています。朝ごはんをとることは、なぜ大切なのでしょう？

1. 学習に集中するため
2. 生活リズムをととのえるため
3. 1日に必要な栄養を3回にわけてとるため



# 食生活アンケート結果

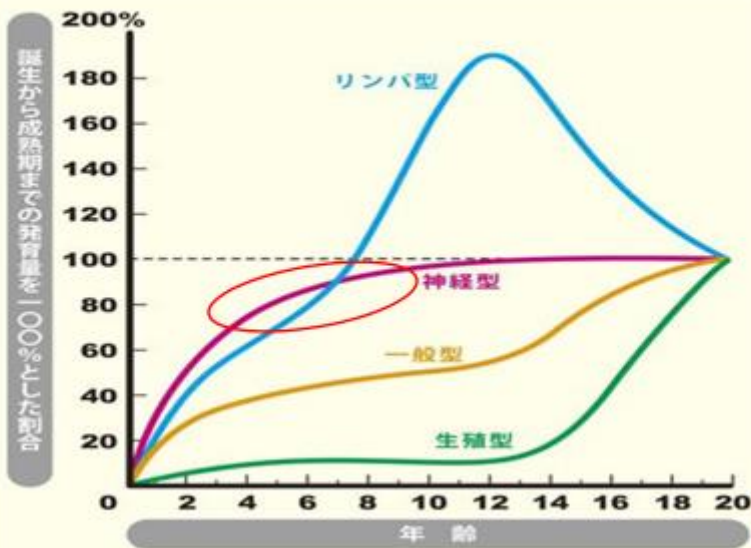
毎日、朝ごはんを食べていますか







## スキヤモンの発達・発育曲線





**味わいカードを使用**

**食と向き合う**

**味わって食する**



**味覚が敏感になる**

**言語表現が豊かになる**



**1年間の給食回数は？  
約185回**

**1年間の食事の回数は？**

**365日×3回＝1095回**

**1年間の家庭での食事の回数は？**

**1095回－185回＝910回●**

**子どもの食事＝  
夢(未来)への  
エネルギー●**