



# 給食だより



令和5年4月

河口湖南中学校組合立

河口湖南中学校

新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養のバランスのとれた食事で生徒たちの健やかな成長を支えるとともに、給食を通して様々なことを学ぶ教材となるものです。今年度も、健康的に過ごすための食べ方や感謝の心を育む等、食育を進めていきたいと思ひます。安全面や衛生面に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。ご理解とご協力をお願いいたします。

## ○ 令和5年度 河口湖南中学校の学校給食について ○

### 栄養のバランスの良い献立作り

主食・主菜・副菜・汁物(一汁二〜三菜)を基本に美味しい給食を心がけ献立作成をします。これに成長期に必要な牛乳をつけると栄養価が整います。



### 地産地消の推進および食文化

山梨県内で生産されている地場産物を積極的に取り入れていきます。また、日本の伝統的な食文化についても、和食の日や行事食などを通して伝えていきたいと思ひます。



### 健康食「まごわやさしい給食」

食品の頭文字を1日の中ですべてそろえると、心や体や頭にもよく、長生きができると言われていふます。

- ま** 豆類・大豆製品
- ご** ごま(ナツ・木の実)
- は(わ)** わかめなどの海藻類
- や** 野菜
- さ** 魚(魚介類)
- し** しいたけなどのきのこ類
- い** いも類

### 8のつく日歯や骨によい「コツコツ給食」

コツコツと貯金する様に、歯や骨を丈夫にし、運動能力もアップする等、カルシウムの多い食べ物やかみごたえのある食べ物を取り入れていきます。



### 毎月1回〜「やまなしの食」献立表を見てください。

山梨県では、県内で受け継がれる郷土料理のうち、特に次世代への継承に取り組んでいく郷土食等 176品目(167品目+追加9品目)を「やまなしの食」として認定しました。このうち代表的な 47 品目が「特選やまなしの食」として選定されました。河口湖南中学校でも昨年に引き続き、「やまなしの食」として、山梨の食文化を伝えていきたいと思ひます。

#### 【「特選やまなしの食」47品目リスト】

内訳:郷土食21品目、行事食9品目、加工食品6品目、ブランド食11品目

<p>① 揚げそばの大豆料理</p> <p>本郷町</p> <p>揚げそばは、山梨県特産の大豆を主原料とし、揚げそばの皮は、山梨県産の小麦粉を主原料とし、揚げそばの具は、山梨県産の野菜や肉類を使用している。</p>	<p>② 蒸しあん</p> <p>東山町</p> <p>蒸しあんは、山梨県産の小麦粉を主原料とし、あんは、山梨県産の豆を主原料とし、あんは、山梨県産の野菜や肉類を使用している。</p>
<p>③ すいじい(いちご)料理</p> <p>本郷町</p> <p>すいじい(いちご)料理は、山梨県産のいちごを主原料とし、すいじい(いちご)料理は、山梨県産の小麦粉を主原料とし、すいじい(いちご)料理は、山梨県産の野菜や肉類を使用している。</p>	<p>④ うらじろまんじゅう</p> <p>本郷町</p> <p>うらじろまんじゅうは、山梨県産の小麦粉を主原料とし、うらじろまんじゅうは、山梨県産の豆を主原料とし、うらじろまんじゅうは、山梨県産の野菜や肉類を使用している。</p>

HP「食による地域の魅力再発見事業」〜「やまなしの食」の認定〜より(一部抜粋)

### 河口湖南中学校の給食室のメンバー紹介



栄養教諭1名 丸山明子(管理栄養士) 勝沼から通っています。(余談ですが趣味はクッキング・歌うこと・Snow Man 推し♥時々ヨガ・東洋医学・甲州市大和町の和太鼓グループに入っています。)みんなが心も体も健康で元気に成長できるように、給食を考えています。



調理員12名 土屋英一チーフ・渡邊文子・鈴木ひろみ・三浦清美・勝俣勝安・小佐野肥世・朝比奈花子・塩見立子・渡邊葉子・池上真奈美・中沢恵理香・宮下なるみ よろしくお願ひします。

美味しい給食を協力して作ります。しっかり食べて心と体を作りましょう。学校に給食室があるので、見学できます。2〜3校時の行間休みに、実際に給食を作っているところをよく見る事ができます。

給食指導  
目 標

# 給食活動の組織作りをしよう

～給食当番の仕事を協力し効率よく行いましょう。

給食の時間は、ただ食事をとるという時間ではありません。給食を通して食事の大切さを知り、よい食べ方や伝統的な食文化を学んだり、クラス全員で協力して準備や片づけをしたりする時間です。これらのことを考えながら、充実した給食の時間を過ごせるようにしましょう。

目指せ！

給食マスター



## 給食当番のお仕事編

<p>石けんで手を洗って、清潔なハンカチでふく。白衣・帽子・マスクをする。</p> <p>マスクで鼻と口をかくし、髪の毛がなるべく出ないように帽子をかぶる。</p>	<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>クラスの人数から一人分を考えて、均等に丁寧に盛り付けましょう。</p>	<p>手作りドレッシングをサラダによく混ぜる。しる物は底からかき混ぜ、具を均等に入れましょう。</p>
--	----------------------	--	---

## 当番以外の準備編

<p>机の上はきれいに片付けて、消毒し、きれいにふく。</p>	<p>換気をして空気を入れ替えましょう。</p>	<p>手を石けんできれいに洗いましょう。</p>	<p>「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう。</p>
---------------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------------------

## 給食の食べ方編

食べ物の命、生産者や調理員さん等に感謝して、いただきます！

<p>よい姿勢で食べましょう。</p>	<p>口をとじて、よくかんで食べましょう。</p>	<p>「いただきます」の挨拶をし、マナーを守って楽しく食べましょう。</p> <p>いただきます！</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>
---------------------	---------------------------	---	---------------------------

## 後片付け編

ごちそうさまの挨拶やきれいに片付けることで、感謝の気持ちが伝わります。

<p>食器やトレイに食べ物がついていないか確認する。席で静かに待ちましょう。</p>	<p>しる物はしる食缶、それ以外の食べ残しはブルーのバケツ、果物の皮とごみの袋は分けます。</p>	<p>はしは向きをそろえ、食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう。</p>	<p>当番は給食室に食缶等を運びます。配膳台をきれいにふききましょう。</p>
--	---	---	---