食育だより 2026.5 明治小学校

新学期が始まって1か月が過ぎ、新しい生活にも慣れてきた半面、疲れも出やすい頃です。ぜひ「夜は早めに寝る、朝は早く起きて朝ごはんをしっかり食べる」という規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしてほしいです。

ふだんは中に入れない給食室をちょっとご紹介します

栄養士・調理員は月2回検便をしています。これをしないと給食室内に入って作業することはできません

わたしたちも元気をみんなにもらっています

〈給食は、こんなふうに作られています!〉

午前中の作業の始まりです。まずは「ラジオ体操」で体をほぐし作業開始!!

私たちが体操を始めると…

配膳室の外に子どもたちが集まってきて

まるで「ラジオ体操クラブ」のように毎日一緒にラジオ体操をしてくれています!!

S先生も!!

つづいてるのがすごい!!

給食室の中と外で一緒に体操。さいごはお立ちパイパーイ!! お立ちパイパーイ!!

球根皮むき機(ピーラー)

ごろごろこすって皮をむきます

ただし「芋とり」は手作業なんですよ…

ピーラーを使わない野菜は水槽で洗います。1つの野菜を3~4槽使ってきれいに洗います。

フードスライカー

大量のせん切りやみじん切りはさすがに機械を使って切ります。これがこわれるとえらいことに…

せん切りになります

洗ったキャベツを入れると…

まだまだみんなのもの。

ゆでたあとは

白菜で切るものも実はとても多い!!

煮物の根菜やゆでた葉菜など…130kgのじゃがいもしょうが切りとかも。

「調理員さん」といったらこのイメージ?!

力じゃないのゴッゴッ

大きなへらでおかまをかきまぜます。汁物・煮物・炒め物何でもできます。これが5つあります。

回転するから「回転釜」

ごはんは学校で炊きます。

通常は無洗米に米粒麦を混ぜて炊いています。(新米の季節は麦なしです)

大きな炊飯釜が3つ入る「炊飯機」が2台あります。1つの釜で6kgの米が炊けます。いつもだいたい11~12釜炊きます。

炊けたら、よくほぐしてクラスの入れものへ。まぜごはんの時は、具を別に作り、ごはんとよくまぜます。

揚げものは「フライヤー」という機械を使って揚げます。

夏の暑さはハンパない!!! 1時間以上揚げ続けるのは本当に大変。

スチームコンベクションオーブン(通称 スチコン)

これの出番は多い!!

焼きものはもちろん、蒸す、蒸し焼きもできるすぐれもの!! 肉・魚・トースト・ケーキ、なんでもOK

これで焼くローストチキンは絶品だよね!

その日のメニューによって、これらの機械を上手に使って作っています!!

できあがった給食は、入れものに分けられ給食当番さんがクラスまで運びます!

○ねん○くみです! いただきます!!

当番さんも清潔な白衣とマスクで!!

マスク!

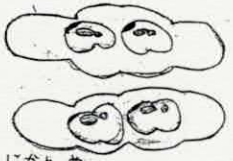
大人用やサムのひたマスクは子どもが困ってしまいます。せめて点検を!!

おいしそ~

いただきまーす♪

こうしてみなさんの手を経て、給食が子どもたちのところに届きます。おいしく食べてくれて、えらに残りが少ないことが給食室は一番の喜びです!

そらまめのさやむき



5/12の給食の「そらまめ」は、2年生とふじの子さんが、1時間目にさやむきをしてくれました!!

そらまめは96Kg!!っ千葉県産の良質なそらまめが届きました。そらまめはさやをむくと鮮度がおちてしまうので、むきたてをゆでるのが一番です。2年生とふじの子さんのおかげでむきたてのおいしーいそらまめを給食で出せました。ありがとう!!

・2年生のみんなでそらまめのかわをむいてきゅうしょくに出てうれしいです。

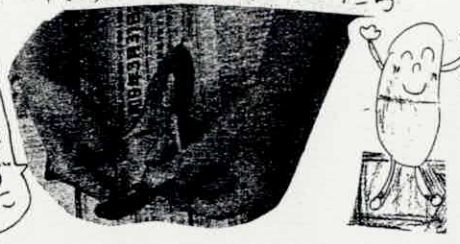
おいしそうでした。

そらまめのあけるとき、かたくてたのしかったです。

おかちゃんのもありました

かわをむいたら、なかがほんをよんだとおりに、しろいふわふわがあってさわったらほんとに、気もちくてふわふわとしてきました赤ちゃんのグリンピースぐらいちいさいのも、ありました。むくのもとてもたのしかったです。

・見たかんじ色は、きみどり、かたちは、空まめはまるのかたちかわはラクダのかたち



そらまめのなかは雪のようにしろくふわふわしてて見ためも白てすごかったです。

・見たかんじ(色かたち)、かたちはえだまめのばいサイズのかたち、色は、きみどりいろ。

苦手なんも多く、1年生は「はじめて食べる〜!!」という子もたくさんいました。この季節にしか食べられない味なので、1年に1回でも、目にし、口にする機会になればと思います。