



6月食育だより

2023年
5月25日発行

北海道教育大学
附属釧路義務教育学校前期課程

きゅうしょくちょうりいん 給食調理員さんにインタビュー！

本校の給食は、330人分を5人の調理員さんで作っています。いつもみなさんのことを考えながら給食を作っている調理員さんのことを知ってもらいたいと思いインタビューしました。似顔絵は、絵を描くことが得意な講師の西森優先生に書いてもらいました。

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

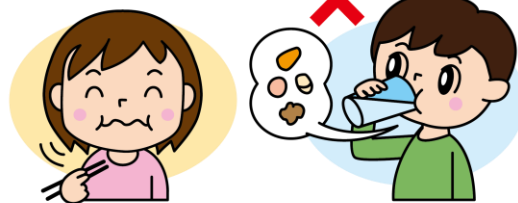


よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する 歯のイラスト	肥満を予防する 太った子供のイラスト	あごの発育を助ける 子供のイラスト	味覚の発達をうながす 子供が食べるイラスト	栄養の吸収がよくなる 野菜のイラスト
---------------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	------------------------------

かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる



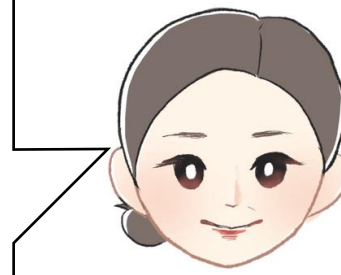
- ① 好きな給食
② 得意な仕事
③ メッセージ



中嶋 ちあきさん

- ① 金曜日メニュー（カレー、どんぶり）
- ② 揚げ物、野菜洗い
- ③ 毎日、給食時間を楽しみにしてもらえようおいしい給食作りを心がけています。苦手な食べ物がひとつでも食べられるようになってくれたらうれしいです。たくさん食べて元気に過ごしてください。

- 伊藤 みゆきさん
- ① マカロニシチュー
 - ② ホワイトソース作り
 - ③ 先生と調理員みんなで協力して、安心安全でおいしい給食を作ります。よろしくお願ひします。



渡邊 ゆきこさん

- ① 枝豆サラダ
- ② 和え物
- ③ すききらいが少しでもなくなるように、完食してもらえるようにがんばります。

- 井土 さなえさん
- ① 竹の子入りハヤシライス
 - ② 揚げ物
 - ③ 毎日の給食を楽しみにしてもらえよう、頑張っ作っていきたいです。



小玉 芳恵さん

- ① 竹の子入りハヤシライス・サイダーゼリー・コロケ・シチュー
- ② 牛乳を数える仕事
- ③ がんばっておいしい給食を届けますので、楽しみにしてくださいね。



いつも給食室では、みなさんがどれくらい給食を食べてくれているのかに注目しています。やはり、きれいに残さず食べてくれている食缶が戻ってくるとうれしい気持ちになります。みなさんの「おいしかったです！」「ごちそうさまでした。」という声に元気をもらっています。栗栖莉奈