

食育通信～職場で食場環境を考えよう～

Vol.29

令和元年12月26日

～思い出の1,620回☆コンクール受賞栄養士の献立☆(学校給食課)～

「1,620回」この数字が何の数字か分かりますか？義務教育である、小中学校で食べる給食の回数です！学校給食は、色々な役割（目標）があるのをご存じでしょうか？

栄養を摂取する

食習慣を学ぶ

社交性を学ぶ

生産流通を学ぶ



勤労を学ぶ

命を学ぶ

食文化を学ぶ



毎日の学校給食は児童・生徒にとって、これらを学ぶための生きた教材になっています。

戸田市の学校栄養士は給食センターに3名、単独調理校に1名ずつ配属されています。栄養士は学校給食コンクールにも精力的に応募しており、近年4回入賞しています！今年度は「埼玉県米消費拡大推進連絡協議会会長賞」を受賞☆

こちらが受賞献立→

そんな栄養士が考えている献立はHPにも掲載していますので是非チェックしてみてください。最近の給食は進化していて和食・洋食・中華・エスニックな献立もありますよ☆



←これは受賞献立の「彩り目玉焼き」の卵たち。中学校分なので3,500個。これを一つ一つ割って調理していくのですが、調理師のスゴ技が光ります。詳しくは11月19日の戸田市公式Twitterを覗いてみてください☆

給食センターでは、小学校2,000食・中学校3,500食の合計5,500食を髪の毛一本・ゴミ一つ入らないよう、衛生的に調理しています！！

さてこれをお読みのみなさんには、どんな給食の思い出がありますか？好きな給食は何ですか？揚げパンはココア派？ミルメークは粉派？液体派？なあって老若男女問わず、話題が尽きないのが「給食」です！飲み会の話題にも、お子さんがいる方はお子さんとの会話の話題にもなりますよ！

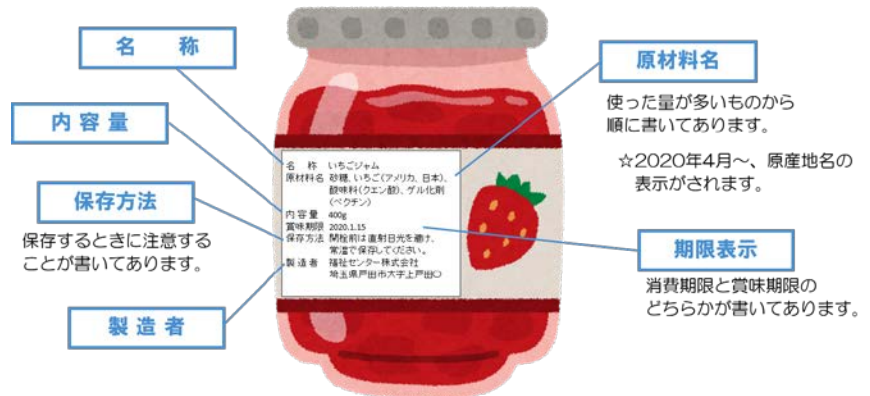
～10月6日「健康福祉の杜まつり」を開催しました(福祉保健センター)～

今年は「食品表示」について展示を行いました。320名の方に参加いただき、どんな内容が書かれているのか、賞味期限と消費期限の違いは？など、小さな表示の中にたくさんの情報が含まれていることを知っていただきました。

★食品表示について

食品についている表示やマークから、その食品についてのいろいろなことがわかります。

どんな原材料を使って作られたか、どう保存したらよいかなど、食品表示から読み取れる情報を見てみましょう。



他にも、こんなことが表示されています。



| 栄養成分表示 (製品100g当たり) ※日本食品標準成分表より算出 | |
|---|-----------|
| エネルギー | 325.5kcal |
| たんぱく質 | 12.0g |
| 脂質 | 28.8g |
| 炭水化物 | 1.6g |
| 食塩相当量 | 1.9g |

栄養成分表示は、2020年4月～表示されます！



★消費期限【しょうひきげん】と賞味期限【しょうみきげん】とは？



ただし、消費期限も賞味期限も、袋や容器を開けずに、書かれた通りに保存していた場合の安全性やおいしさを約束したものです。一度開けた食品は、早めに食べるようにしましょう。

☆☆☆☆☆「戸田市食育推進情報局」にぜひ遊びにきてください☆☆☆☆☆

福祉保健センターで行っている食育活動の取り組みや食育に関する教室等をPRするページを開設中です。

戸田市食育推進情報局 <http://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/236/health-shokuijoho.html>