



スマイル



「給食室のアベンジャーズ！子どもたちの笑顔を守るプロ集団」

給食調理員は働き者だ。8時に出勤するやいなや、食材がやってくる。総量や数を確認する。一つでも足りなければ、給食だけを楽しみにしている子どもたちや先生方に行き渡らない。これを検収という。検収は給食室と外を結ぶ汚染区域と言われる部分で仕分ける。

調理前には身支度を調べ、手洗いをする。手洗いは外科の手術をするレベルに近い状態まで、徹底的に行われる。すごい。私たちも見習わなければならない。

そして野菜の洗浄、カット、下ゆでから調理への流れとなる。大変な量だ。山のようなジャガイモと対峙する。そこでは、野菜を少しでも食べてほしいという願いの元、小さく小さく切っていく。セロリだと食感だけが残る大きさである。

手作り春巻きの時などはまさに戦場である。時間までになんとしても提供しなければならない。

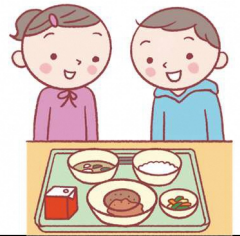
調理は非汚染区域とよばれる場所になっている。決して汚染された人ではないが、校長ですら簡単には中に入れない。衛生に対する意識がすさまじく高い。調理機器の扱いも手慣れたものだ。回転釜、スチコンなど、聞き慣れない名称の機器があるが、小学校一年生はどんなものか知っている。学校探検で探究しているからだ。

そして、決まった分量で盛り付け、配膳、クラスやトレイごとに配置となる。ここまででおよそ3時間。手際の良さやチームワークがなせる技である。

午後からは、使用した食器、食缶、調理器具の洗浄・消毒と続く。給食調理員は、子どもに安心・安全な食事を届けたいという気持ちがあり、複数の調理員と連携して効率よく動ける力を持ち、立ち仕事や重い調理器具の取り扱いなどができる体力と根気があり、そして決まりを守り、清潔を保てる衛生意識がある人たちである。アベンジャーズ並みのプロ集団である。私たちは、この調理員たちの働きに本当に感謝しながら、「いただきます」の言葉を口にしなければならない。



原町第一小学校
校長
やまもと ひでかず
山本 秀和



さわやかな季節になりました！

新学期が始まってほぼ1か月が過ぎ、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れも出てきやすい頃です。グラウンドでの活動も多くなっていますので、お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、「規則正しい生活」をぜひ、心がけていただきたいと思います。



1日を元気に始めるカギは、

朝食で

のスイッチを入れることです。



① 脳のスイッチ



・脳のスイッチ(主食)

ごはんなどに含まれるブドウ糖が脳のエネルギー源になります。脳は寝ている間も動き続け、エネルギーを消費しています。朝はブドウ糖が不足している状態なので、ごはんを飲んでチャージして、脳のエンジンをかけましょう。

② 体のスイッチ



・体のスイッチ(主菜)

肉や卵などのたんぱく質が体温を上げ、活動モードへ切り替えます。寝ている間に下がった体温を、効率よく上昇させるために必要なのが、肉、魚、卵、大豆製品などに含まれる「たんぱく質」です。

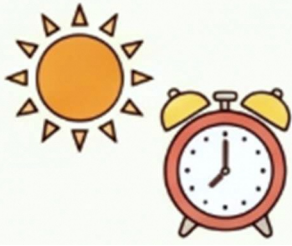
③ おなかのスイッチ



・おなかのスイッチ(副菜・汁物)

野菜の食物繊維が腸を刺激し、お通じを促します。野菜に含まれる食物繊維はお掃除役としてお腹を整え、汁物の水分や温かさはスムーズな排便をサポートしてくれます。

朝ごはんをしっかり食べる3つのコツ



①早起して時間にゆとりを持ちましょう



②寝る前の夜食やお菓子を控えましょう



③メディアの時間を守って夜更かしをしないようにしましょう



給食はバランス食のお手本!

「朝ごはんも給食のように、主食・主菜・副菜・汁物がそろってパーフェクト!」でも、忙しい朝は無理をせず、賢く工夫してみましょう。副菜は週末の作り置き(常備菜)を活用、汁物を具たくさんにするだけで、おかずを何品も作らなくても野菜をたっぷり摂ることができますよ。

第1回学校給食従事者研修会が 開催されました。



令和8年4月2日、南相馬市の原町生涯学習センター(サンライフ)にて、令和8年度「第1回学校給食従事者研修会」が開催されました。研修では、食中毒予防の基本である「衛生的な手洗い」について、爪ブラシを用いた細部までの洗浄手順を実技を交えて確認しました。

また、県内での事例をもとに異物混入対策の重要性を再認識し、安全な給食提供に向けた意識を高めました。今後も、スタッフ一丸となって安心・安全で美味しい給食を子供たちへ届けてまいります。



研修の最後には、昨年度に栄養士が制作した人気献立の「給食ができるまで」の動画を視聴し、現場での工夫や細やかな配慮を改めて共有しました。

皆様にもご覧いただけますように5月13日に提供した、「手作り春巻き」の調理の動画をQRコードにしました。普段なかなか見ることのできない給食室の様子や、子供たちの笑顔のために奮闘する調理員の姿を、ぜひ一度ご覧ください。



給食動画公開 QRコード
手作り春巻き調理の様子



給食で使用している食材の生産地 (5/11~5/15使用食材)

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
にら	新地・宮城	こまつな	福島・宮城・茨城	レタス	宮城・茨城
ねぎ	茨城	キャベツ	南相馬・千葉	きゅうり	南相馬
にんじん	茨城・群馬・徳島	グリーンカールレタス	南相馬・宮城・茨城	もやし	相馬