

Table for days 1-4 (July 1-4). Columns: 火 (Monday), 水 (Tuesday), 木 (Wednesday), 金 (Thursday). Includes meal names like ごはん, 牛乳, コッパパン, 納豆とベーコンのスパゲティ, and nutritional values (Energy, Protein, Fat).

Table for days 5-8 (July 5-8). Columns: 土 (Friday), 日 (Saturday), 月 (Sunday), 火 (Monday). Includes meal names like ごはん, 牛乳, ナン, 納豆, and nutritional values.

Table for days 9-12 (July 9-12). Columns: 水 (Tuesday), 木 (Wednesday), 金 (Thursday), 土 (Friday). Includes meal names like ナン, 納豆, ツナ, and nutritional values.

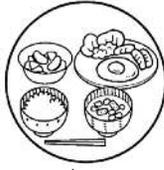
Section titled '月間の平均栄養価' (Monthly Average Nutrition). Includes a table with columns for Energy, Protein, Fat, Sodium, Calcium, Magnesium, Iron, and Vitamins (A, B1, B2, C). Also features a '9日(水) ナン' (9th (Wed) Nan) feature with a recipe and a '夏野菜を食べよう' (Let's eat summer vegetables) feature with illustrations.

Section titled '水分補給はこまめにしよう!' (Let's hydrate frequently!). Includes text about hydration importance, a '水分補給に何を飲む?' (What to drink for hydration?) section, a '熱中症とは' (What is heatstroke?) section, and a '上手に水分補給を!' (Hydrate properly!) section with a '食事から' (From food) and 'スポーツ時には' (During sports) sub-section.

# 給食だより

## 夏の食生活を見直して元気に過ごしましょう!!

### まずは早起き&朝ごはん



元気に過ごすためには、早起きして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要です。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



### 朝寝坊&朝ごはんぬきでは...

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので、気をつけましょう。



元気に一日をスタート!

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを探ってみましょう。



できることからはじめよう

# 早寝早起き朝ごはん

東大阪市は「早寝早起き朝ごはん運動」を推奨しています。

### 上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

### 間食は時間と量を決めて!

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

## ～給食ができるまで～

東大阪市の中学校給食は、民間調理場を活用して、給食センターのように調理を行い、各校へ配送する方式です。現在、ナフス南(株) (大正工場) が4校 (約1400食)、(株)万福 (八尾工場) が12校 (約5500食)、(株)からここカンパニー (木の本工場) が9校 (約3800食) をそれぞれ担当し、3社の工場で給食を作っています。

9校分の給食を作っている、(株)からここカンパニー (木の本工場) の皆さんにご協力いただきました。

### ★★給食の一例★★



マーボー豆腐・パンサンスー・ギョーザ

### このような献立を実施しています



ふのみそ汁・五目豆・かれのいから揚げかつおのふりかけ

献立作成や食材の選定等の過程を経て、給食実施日の前日までに食材が納品されます。

### ①検収

食材の品質や量、野菜の産地等を確認します。



### ②下処理

野菜の皮をむいたり、洗ったりします。



### ③食材の切裁

野菜等の食材を機械や包丁を使って、献立に合わせた大きさに切り揃えます。



調理員は、作業に入る前に、衛生的な服装、入念な手洗い、エアシャワー、粘着ローラーかけ等で毛髪等の異物混入対策を行っています。

### 炊飯

中学校給食では、同じ工場内の炊飯室でごはんを炊いて、学校へ届けています。



連続式炊飯器

### ④調理

#### 汁物・煮物・炒め物

大きな釜を使って調理します。10個の釜が設置されています。



#### 揚げ物

フライヤーを使って揚げます。



フライヤー

#### 焼き物・蒸し物

天板に食材を並べ、右のような機器を使って調理します。肉や魚を焼いたり、煮魚等の調理もできます。



スチームコンベクションオープン

#### 和え物

和え物(サラダ)は、ゆでた野菜等を、「真空冷却機」を使って急速冷却しています。

### ⑤配缶



クラスの人数に合わせて、食缶に入れます。

### ⑥学校へ配送する



トラックに積み込み、学校へ出発します。学校に着いたら、トラックから降ろし、配膳室へ運びます。

### ⑦配膳室に並べる



学校の配膳室では、配膳員が、クラスごとに牛乳を分けたり、食缶を並べたりします。

### ⑧給食当番が運搬・配膳



教室で、食缶に盛り付け、席に配ります。

### ⑨片づけて配膳室へ返却

給食が届いたら、給食時間の前に、校長先生等が検食をします。

### ⑩食器や食缶等の洗浄



返却された食器・食缶等を学校から回収します。洗浄機等を使い、きれいに洗って消毒し、翌日の給食に備えます。