

4月15日全校朝会「滝坂小学校の給食について」

みなさん、おはようございます。

今日から、1年生の給食が始まります。そこで、今日は滝坂小学校の給食についてお話しします。みなさんが食べている給食は、給食室の調理員の皆さんが心をこめて作っています。子供と大人を合わせて約660人分の給食を作るので、毎朝、学校に早く来て作り始めます。調理員さん7人で、野菜を切る人、ご飯を炊く人、おかずを作る人と分担をして作っていきます。毎日の献立を考えているのは、栄養士の小野寺さんです。これを見てください。4月の献立表です。よく見ると、こんだてのとなり、つかうもの（材料）が書かれています。それが大きく3つに分かれています。

「体をつくる（赤）」、「力と熱となる（黄）」、「体の調子をととのえる（緑）」になっています。これは、栄養のバランスを考え、かたよらないようにしているのです。

たとえば、今日の、こんだては、麻婆豆腐丼、にらのナムル、きよみオレンジ、牛乳です。その材料を細かく見てみると、肉や牛乳は赤の体をつくる、お米、油は黄色の力や熱となる、たまねぎ、にんじん、オレンジは緑の体の調子をととのえるとなっています。3つのものがバランスよく入っていることが身体の成長には大切なのです。ぜひ今日の給食はたくさん食べてくださいね。

それではこれでお話を終わります。