



ホームページ

<http://www.asahikawamrc.com/>

第1253回 例会 № 30

2月の月間テーマ 平和と紛争予防・紛争解決月間

令和2年2月13日（木）PM12:00～13:00

本日の例会プログラム 職場訪問例会

場所 東旭川学校給食協同調理所



職業奉仕委員会  
飯塚 達夫委員長

今日は職業奉仕委員会の年度テーマであります地域事業所を訪問してその果たしている役割を学びます。  
高見会員にご協力頂きまして、出来立てほやほやの学校給食センターを見学することが出来ました。  
冒頭宮永会長が挨拶と言うところではありますが、今日所要で欠席と言うことですので、仲介して頂きました高見さんにお話し頂きたいと思ひます。  
よろしくお願ひいたします。



高見 一典会員

今日は職業奉仕委員長から新しく出来ました東旭川給食センターを見学したいと言うことでご相談頂きまして、私も一度見学しようと思ひましたので丁度良かったでした。  
資料お手元に担当の中山さんから色々をご用意して頂きました。  
私個人的に総工費がいくらぐらい掛かっているのか、また市内の小中学校が現在合計で75校あります、去年が残念ながら2校が閉校しております。  
75校の給食が独自でやっているのか配給センターでやっているのかその2点をお願いしましたら早速資料をご用意頂きました。  
去年の秋口に完成しまして、設計を含めまして工事期間が2年で約3カ年で完成設計を含めて20億と言う、まあ今日入ってみて素晴らしい施設だなと衛生的ですし広く利便性が高いのかなと思ひます。  
現在75校の内、今回新たに調理施設を設置したところが5校ありまして、33校が独自に調理してます。個々のセンターでは42校に配給していると言う事になっております。給食費に関して言いますと残念な事に年間の未納額が毎年1000万近くあります。  
今日提供されます給食を食べながら皆さんと研修して行ければと思ひます。  
今日はよろしくお願ひいたします。

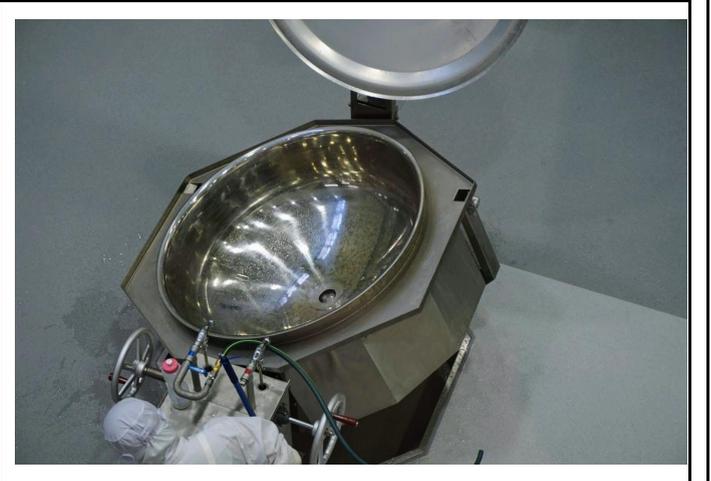


教育委員会学校教育  
部学校保健課  
主幹中山 秀則氏

こんにちは教育委員会学校保健課の中山と申します。  
本日はよろしくお願ひいたします。  
当センターは1月16日の3学期から東旭川地区を中心とした小中学校10校に給食を配食致しております。  
1日に1900食数を作っております、今度新年度からは東光・豊岡地区の中学校4300食という現在の2倍以上の給食提供を行っていく予定でございます。  
この施設はですね学校管理の衛生基準ですとかHACCP（ハサップ）などの高度な衛生管理に対応した最新の設備になっておりまして、より安心して安全な給食を提供できるのではないかとと思ひしております。  
また、最近食育と言うのが非常に重要なテーマになっておりまして、お子さん達に生きた教材として給食調理を見て頂きたい、食の大切さを理解して頂けるように見学コーナーを設けましたり、一般の方の会議ですとか講習会、調理実習に使って頂けるようにですね、会議室・調理実習室も設けたところでございます。是非機会がありましたら21時まで開いておりますので、お使ひ頂ければなと考えているしだいでございます。今後も地域に愛される施設を目指して行きたいと考えておりますので皆さんのご理解とご協力をよろしくお願ひしたいと思ひます。ありがとうございます。



給食センター調理場



本日の給食で配給された同じものを頂き、少ないかなと思ったけど意外とお腹一杯になりました。何十年ぶりの給食美味しかったです。

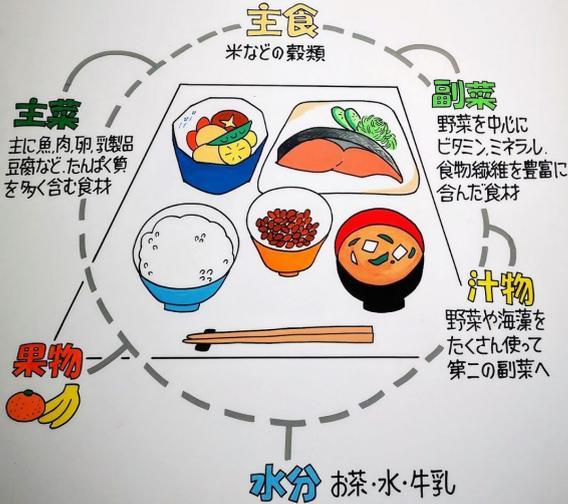


### 給食の時間



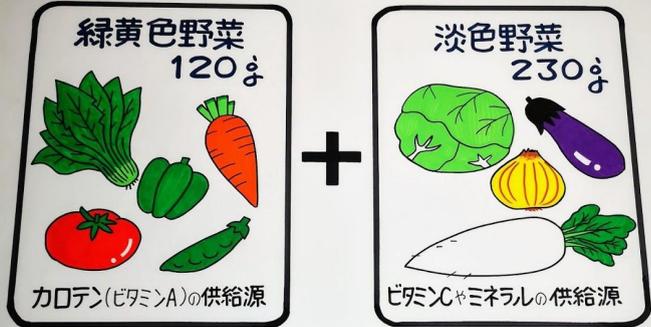
# 栄養バランスのとれた 「日本型食生活」のすすめ

ごはんは、多彩な食品と相性抜群！  
最近の日本人の食事は、脂質の摂りすぎなど、栄養バランスが乱れてきています。日本食は、世界各国の食事と比較しても、栄養バランスの面で優れていると評価されてきました。  
主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせて、健康的な「日本型食生活」を実践しましょう。



## 野菜をたくさん食べよう！

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の宝庫です。  
1日350gを目標に食べましょう。



### ビタミンA

- ◆ はたらき  
皮膚や粘膜を健康に保ったり、細菌などに対する抵抗力をつける
- ◆ 不足すると  
目のトラブルを引き起こしたり、感染症を起こしやすくなる。

※ 油と一緒にとることで、吸収率が上がる。

### ビタミンC

- ◆ はたらき  
風邪を予防したり、免疫力を高める。また便秘にも効果がある。
- ◆ 不足すると  
風邪をひきやすくなる。肌のハリが失われる。歯茎が出血しやすくなる。

※ 水に溶けやすく熱や空気に壊れやすい。

### 食物繊維

- ◆ はたらき  
腸内環境を改善したり、血糖値の上昇をゆるやかにする。また、コレステロールの排せつを促す。
- ◆ 不足すると  
便秘になりやすい。

## 朝ごはんを食べようね！

朝ごはんは1日を元気にスタートさせるためにとても大切です。  
朝ごはん「食べる君」と「食べない君」の学校での様子を見てみましょう。

**朝ごはん 食べる君**

朝は早起き。  
朝ごはんをしっかり食べて学校へ行きます。

- 授業は先生の話に集中。
- 休み時間は元気いっぱい、友達と外でサッカー。
- 給食は、ゆっくり噛んでおいしく楽しく。

**朝ごはん 食べない君**

朝はギリギリまで寝坊。  
朝ごはんを食べずに大慌てで学校へ行きます。

- お腹が空いて、先生の話に集中できない。
- なんだかたどろくで、友達と遊ぶ元気かたない。
- 給食は、噛まずに大食い。

朝ごはんの良いところを知って、毎日しっかり食べるように心がけましょう。

### < 朝ごはんの良いところ >

- ◆ 脳を目覚めさせる  
朝ごはんを食べると脳が活動するエネルギーになります。
- ◆ 肥満を予防する  
昼食や夕食、おやつを食べ過ぎを防ぎます。
- ◆ 体のリズムを整える  
3食を消化・吸収することで、体のリズムが作られます。

## 毎日朝食を食べましょう

# 時間がなくても、 簡単バランス朝ごはん

### 朝の簡単メニュー



### コンビニを利用するときは

