



# 12月食育だより

令和7年12月8日  
上尾市立今泉小学校

◇毎月19日は食育の日◇

## 今年の「冬至」は12月22日

冬至は1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

冬至の日には、かぼちゃ(なんきん)や、れんこん、にんじんなどを食べてみてはいかがでしょうか？



## 今泉小の給食室をご紹介！



今泉小学校では、児童と職員の分を合わせて約660人分の給食を、5人の調理員で作っています。

どのような献立でも、おいしく作るのはもちろん、安全に時間通りに作るため、衛生管理マニュアルや作業工程表、作業動線図に沿って作業しています。

- 8:15 その日に使う食材が、続々と納品されます。
- 8:30 野菜の下処理をしたり、肉や魚に下味を付けたりします。  
野菜の下処理では、虫が付いていないか、傷んでいる所はないかなど、チェックもします。
- 9:00 野菜の下処理などと同時進行で、その日の釜担当の調理員が、調味料の計測をしたり、乾物を戻したり、下茹でしたりなどの作業を行います。
- 9:40 手作りコロッケやメンチカツの時は、具を作り、人数分に丸める作業を始めます。
- 10:15 揚げ物や焼き物の調理を開始します。食数が多いため、1時間～1時間半位かけて揚げる・焼く調理を行います。
- 10:30 炒め物や茹で物、煮物、汁物などの調理を開始します。汁物で出汁をとるものは、朝から厚削り節などをつけておくこともあります。
- 11:20 出来上がった料理の味を見て、問題なければ温度を計測します。
- 11:35 完成した料理をクラスの食缶に配缶します。
- 11:50 牛乳を数えてワゴンにのせ、給食室からリフト室に出発します。給食室では釜の洗浄などの片付けも行っています。
- 12:10 給食時間です。各クラスで給食の配膳を行い、おいしい給食を楽しくいただきます。
- 13:30 ワゴンを給食室まで運び、食器などの洗浄作業を行います。



野菜を洗っている様子



コロッケを作っている様子



大きな回転釜での炒め作業



クラスの食缶へ配缶

