

「めざせ! 配膳のプロ」③

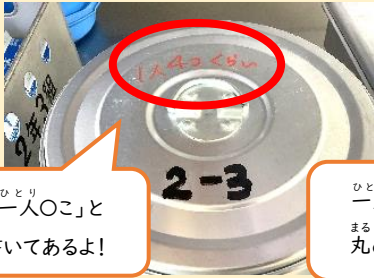


きゅうしょくしつ くふう み
~ 給食室での工夫をしてみよう~

きょうしつ はいぜん きゅうしょくしつ さまざま くふう
教室での配膳がしやすいように、給食室でも様々な工夫をしています!

ひとりぶん くふう 一人分がわかりやすい工夫

しょっかん めやす こすう か
食缶に目安の個数を書く。



「ひとり
一人〇こ」と
書いてあるよ!

ラーメン たま
ラーメンの玉どりをする。



ひとりぶん
一人分ずつに
まる
丸めてあるよ!

ひとりぶんめやす きゅうしょく
一人分目安の給食をかざる。



きんいつ くふう 均一にわけやすい工夫

ごはん どうぶん やま
ごはんを3等分の山にしておく。



クラスで30人だから、
1つの山で10人分
とれたらいいね!

はいぜん くふう 配膳しやすい工夫

めん じる
麺にだし汁をかけてほぐす。



めん
麺がくっつかない
ための工夫だよ!

もりつけ ひょう
盛りつけ表をかざる。

6月	日	月	水	木	金
6月の給食目標	深み味噌汁	汁	汁	汁	汁
よくかんで 食べよう!	汁	汁	汁	汁	汁
5	6	7	8	9	
600g 500g	520g 500g	500g			

りょうり
どの料理にどの食器を
つか
使うのかすぐにわかるよ!

もりつけ へんか 盛り付け量の変化 ~小学校から中学校へ~

ちゅうがくせいひとりぶん きゅうしょく りょう
中学生一人分の給食の量はどれくらいでしょう? 下の写真を見比べてみよう!

ひとりぶん しる りょう 一人分の汁ものの量はどれでしょう?



150g

小学校高学年の量です。

180g

おたまで2杯分!

230g

いっぱい食べたい人用★

こども
子供たちの成長に
あ
応じて、
給食の量も増えていくよ!



ひとりぶん はくまい りょう 一人分の白米の量はどのくらい?



160g

小学校高学年の量です。

200g

このくらい盛りましょう!

230g

いっぱい食べたい人用★

しょうがっこう
小学校

ちゅうがっこう
中学校

しょうがっこう
小学校

ちゅうがっこう
中学校