

「めざせ！配膳のプロ」③

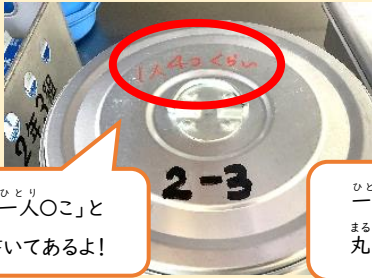


～ 給食室での工夫を見てみよう～

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！

一人分がわかりやすい工夫

食缶に目安の個数を書く。



「ひとり
〇こ」と
書いてあるよ！

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！

一人分目安の給食をかざる。



均一にわけやすい工夫

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！

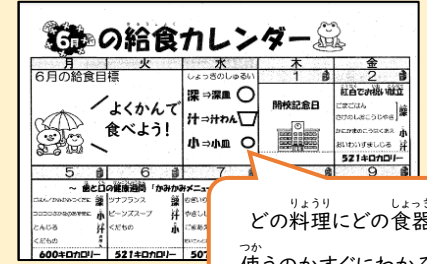
配膳しやすい工夫

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！

盛りつけ表をかざる。



どの料理にどの食器を
つかうのかすぐにわかるよ！

盛り付け量の変化 ～小学校から中学校へ～

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！

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★

子供たちの成長に応じて、
給食の量も増えていくよ！



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★

小学校

中学校

小学校

中学校