

食育だより ~5月号~

山潟小学校

親子でお読みください。

●こんげつのめあて●

せいけつな身じたくをしよう

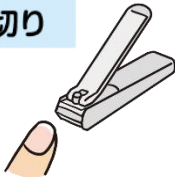


毎月19日は
食育の日

しんがつき はじ あたら かんきょう な きゅうしょくしつ まいにちあんぜん きゅうしょく
 新学期が始まって新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。給食室では、毎日安全な給食
 ていきょう えいせいめん さいしん ちゅうい はら ちょうり あんぜん
 を提供するために、衛生面には細心の注意を払いながら調理をしています。しかし、安全であるため
 には、給食室だけではなく、教室での給食の準備も衛生的に行われることが大切です。そのため
 きゅうしょくしつ きょうしつ きゅうしょく じゅんぴ えいせいてき おこな たいせつ
 には、給食室だけではなく、教室での給食の準備も衛生的に行われることが大切です。そのため
 みじたく ひつよう かくにん えいせいてき みじたく
 には、どのような身支度が必要になるのかを確認して衛生的な身支度ができるようにしましょう。

えいせい てき みじたく 衛生的な身支度とは？

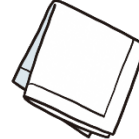
つめき 爪切り



てあら 手洗い



せいけつ 清潔なハンカチ



せいけつ きゅうしょくぎ 清潔な給食着



つめ あいだ、よごれがたまりやすく、手洗いで落としにくいので、みじかく切っておきましょう。

てについたよごれや、さいきんなどは、水洗いではなく、せっけんをつかってしっかり落としましょう。

きれいに洗った手は、清潔なハンカチ（タオル）でふきましょう。

はくい（エプロン）・ぼうし・マスクが汚れていないか確認しましょう。

はくい き 白衣に着がえるタイミングは？

トイレと手あらいをすませてから、着がえましょう

きゅうしょくとうばん
給食当番は、みんなの食べ物をつつかう仕事です。
 じゅんぴは、えいせいで行われなければなりません。そのために、給食当番は白衣（エプロン）に着がえるので、白衣はせいけつにあつかうことが大切です。

て
手あらいをしないまま着がえたり、白衣をきたままトイレに行ってしまうはいけません。なぜなら、手やトイレについた「よごれ」や「さいきん」などが、白衣についてしまうからです。せいけつではありませんね。



えいせいなじゅんぴができるよう、トイレと手あらいをすませてから白衣に着がえましょう。



トイレをすませる



せっけんで手をあらう



はくい
白衣に着がえる

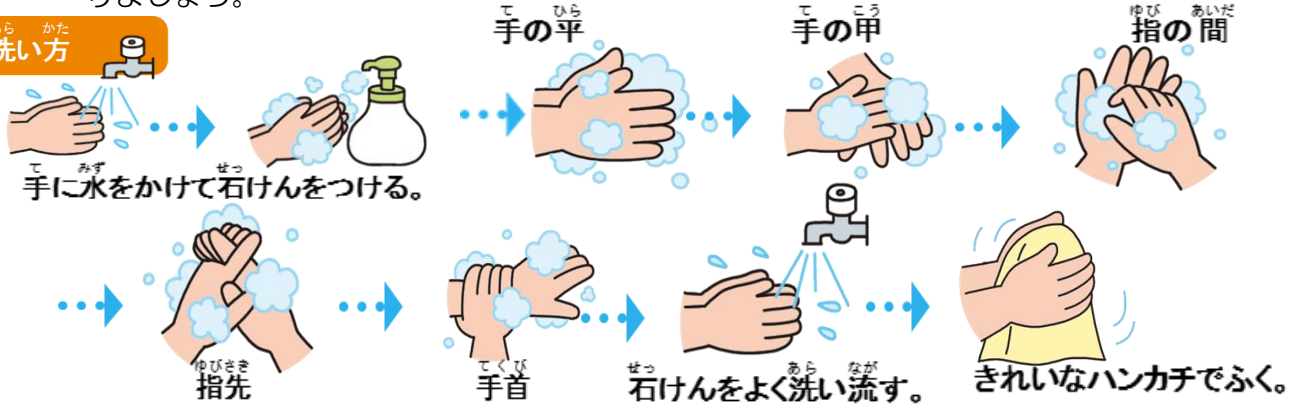
しゃくじ まえ
食時の前

て あら しっかり手洗いしていますか？



手についた細菌やウイルスは、水でさっと洗うだけでは減らすことができません。石けんを使って手のひらや、手の甲、洗い残しの多い指の間やつめの中、親指、手首まで丁寧に洗いましょう。そして、清潔なハンカチやタオルで水気をきちんとふき取りましょう。

て あら かつ
手の洗い方



～5月の給食の献立から～ 運動会応援メニュー！！

<材料>	(4人分) g
じゃがいも	120g
ほうれんそう	40g
きゅうり	40g
ホールコーン	40g
細切りアーモンド	20g
サラダ油	小さじ2
酢	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

ポパイサラダ

野菜の王様！ほうれん草を使ったポパイサラダでパワー全開！！

<作り方>

- ほうれんそうは3cm、にんじんは千切りにカットしてゆでて冷却する。きゅうりは千切りに切る。
 - じゃがいもは千切りにした後、水にさらし、でんぷんを落とす。シャキシャキした歯ざわりを残すようにゆでて、冷却する。
 - アーモンドを加え、Aのドレッシングであえる。
- ※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

<材料>	(4人分) g
豚ひれ肉	4切
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
しょうゆ	大さじ1
三温糖	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

たれかつ

「勝負に勝つ！」にかけた、たれカツです。白いごはんがもりもり食べられます！

<作り方>

- 豚ひれ肉に塩・こしょうで下味をする。
 - 下味をつけた豚ひれ肉に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ180℃に熱した油で揚げる。
 - Aの調味料を合わせて、鍋に熱しておく。
 - 揚げたひれかつを熱々のたれにくぐらせる。
- ※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

まほうしょくじつ
給食室
から

まほうしょく 給食もりもりおいしいよ！

1年生も学校の給食にも慣れてきて、担任の先生のお話をよく聞いて、よく味わって食べてくれています。

給食の時間は、栄養バランスのとれた献立を毎日おいしく、そしてしっかり食べてもらうことはもちろんですが、食事前の手洗いや、盛りつけ、配膳、後片付けなど、一つ一つが子どもたちにとって大切な勉強になっている時間です。教室から戻ってくる食缶が空っぽになっていると、給食室の調理員さんたちはとてもうれしそうです。「明日もおいしい給食作ります！」とはりきっています。

