

# 食育だより ~5月号~

親子でお読みください。

山湯小学校

## ●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**

安全な給食を提供するために、給食室では衛生面などに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、給食の準備も衛生的に行われることが大切です。そのために、どのような身支度が必要になるのかを理解して、衛生的な身支度ができるようにしましょう。

## 身支度をする意味は?

衛生的に、給食の準備を行うためです

### ぼうし (三角きん)

かみの毛が、給食に入らないようにするため。

### 白衣 (エプロン)

服に付いたよごれなどが、給食に入らないようにするため。

### 手洗い

手に付いたよごれやウイルスなどを、食器や食べ物に付けないようにするため。



### マスク

つばや鼻水が、給食に入らないようにするため。また、準備中に手で口や鼻をさわらないようにするため。

### ハンカチ (タオル)

きれいに洗った手をふくため。手をきれいに洗っても、ハンカチがよごれていては、手洗いの意味がないので、清潔なものを用意する。

## トイレと手あらいをすませてから、着がえましょう

給食当番は、みんなの食べ物をあつかう仕事です。じゅんびは、衛生的に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。

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はいけません。なぜなら、手やトイレでついた「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。



トイレを  
すませる



せっけんで  
手をあらう



白衣に  
着がえる

## 白衣のたたみかた例 (パタパタ折り)

1



両手で白衣の肩を持つ。

2



内側に半分たたむ。

3



両方のそでと、えりもとをつかんでピンと伸ばす。えりもとをあごで押さえながら伸ばしてもいいよ。



4



両そでを一緒に斜め下に折って白衣を長方形にする。

5



そのまま半分たたむ。大きいときはさらにもう半分にする。

6



白衣袋に入れて完成!

7



白衣を入れる袋も清潔に扱おうね!

## ちゅうい



きちんとできているかな？  
床に落としたり、床でたたむのは、ごみがついて汚れてしまうから、気を付けてね!



あさ

た

## 朝ごはんをしっかりと食べましょう!

新年度が始まって、1カ月がたちました。新しい環境に少しずつ慣れると同時に気付かないうちに疲れがたまってきたところかも知れません。また、ゴールデンウィークなどで生活リズムが乱れがちになってはいませんか？まずは、朝ごはんをきちんと食べて、生活リズムを整えましょう。

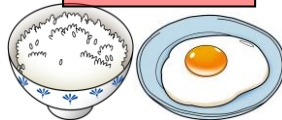
《朝ごはんは何を食べていますか？》

主食だけ



主食だけの人は、まずはミニトマトや、ハム、レタスのサラダ、牛乳、バナナなど、さっと簡単に準備ができるものを1つ増やしてみましょう。

主食と主菜



主食と主菜だけの人は、野菜料理をプラスするとバッチリ! 野菜をたっぷり入れたお汁などは、簡単に食べやすいです。

何も食べていない

何も食べていない人はバナナなど、まずは何か手軽に食べられるものを考えてみましょう。できたら、少しずつ品数を増やしていきましょう。

## ~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

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

<作り方>

- 1 豚ひれ肉に塩・こしょうで下味をする。
  - 2 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。
  - 3 **A**の調味料を合わせて、鍋に熱しておく。
  - 4 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。

勝負に勝つ! にかけたたれかつです。ごはんがもりもり食べられます!