



食育だより ~5月号~

山湯小学校

毎月19日は
食育の日

あんしん あんぜん きゅうしょく ていきょう
安心・安全な給食を提供するために、きゅうしょくつ えいせいめん ちゅうい ちょうり
給食室では衛生面などに注意しながら調理
をしています。しかし、あんぜん
安全であるためには、きゅうしょくつ
給食室だけではなく、みなさんが行く
きゅうしょく じゅんび たいせつ
給食の準備も大切です。そのためは、どのような みじたく じゅんび
身支度や準備をしたらよいでしょう
か？ かくにん
確認してみましょう。

●5月のめあて●

せいけつな身じたくをしよう



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、食器や食べ物につ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。



せいけつな身じたくの前に…トイレには先に行きましょう



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

●1年生の給食の様子です

1年生の給食が始まりました。ボランティアのみなさんに手伝ってもらいながら、きちんと手洗い

身支度をし、給食の準備ができました。



●5月はわかくさスポーツフェスタがあります！

元気に体を動かすためには、栄養の力が必要です。給食では「がんばるぞ!」と気合いが入るように、「たれかつ」を提供します。子どもたちの人気メニュー、ぜひご家庭でも作ってみてください。

5月のおすすめ給食メニュー たれかつ



●材料【4人分】

● <u>とんかつ</u>	1枚40g程度
☆しょうゆ	14g
☆三温糖	16g
☆酒	12g
☆みりん	16g



●作り方

- ☆が付いた調味料を混ぜ加熱し、たれを作ります
- とんかつを揚げます
- ①のたれをかけて完成です

とんかつを「チキンカツ」にすれば「チキンたれかつ」。季節によって「ぶりカツ」にすれば「ぶりたれかつ」になりますよ。
また、三温糖は白い砂糖でも代用可能です。

