

食育だより 5月号

平成 22 年 5 月 19 日 広島市立庚午小学校

校長 山崎 幸徳 (発行 給食室)



食中毒に注意!



これからの季節は、気温や湿度が上がり、食中毒が起こりやすくなります。

食中毒は起こす細菌やウィルスの種類は違っても、予防するには共通のポイントがあります。予防の三原則によく気をつけて食中毒から身を守りましょう。

家庭では…



予防の三原則

学校給食で



調理前・食事
前は必ず!

つまみ・指の間

○基本は手洗いです。

給食前に洗っています。

汚れの残りやすい所

つまみブラシも使います。
石けんで洗った後、
アルコールで消毒します。

2 ふやさない!

○食中毒菌が増える時間を与えないようにします。

調理後は、すぐに食べる!

冷蔵庫はつまみすぎない!

給食は調理後2時間以内
に食べるように計画して
調理しています。



3 やっつける!

○加熱調理は、中心まで確実に火を通しましょう。

カレー等
の再加熱



ひとつの釜でも3カ所測定!
食材の中心が75℃1分以上にな
るよう、温度計を使って確認をして
います!

残食量からみた庚午小学校の4月のきゅうしょくの様子

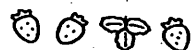
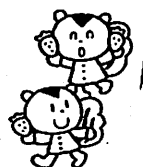
よく食べていた人気メニューベスト5品

- 1位 ちくわの南部揚げ
さけの唐揚げ
きゅうりの塩もみ
- 2位 麻婆豆腐
- 3位 肉じゃが



もっとがんばって食べてほしいメニュー5品

- 1位 ビビンバ
- 2位 生揚げの五目煮
- 3位 親子丼
- 4位 さわらのてり焼き
- 5位 わかめスープ



4月の給食の様子は上記の通りでした。上記の順位は、給食の残食量を毎回計量しそれをもとにだしています。給食室で作った量に対する残食量の割合が、少ないものから5品をよく食べているメニュー、多いものから5品をもっとがんばって食べてもらいたいメニューとします。4月は、1年生にとっては、初めてのメニューもある中で、教室では、「おいしいね。」といいながら、しっかり食べてくれていました。



給食メニュー紹介コーナー



4月の給食よりさけの唐揚げ (1月人気№1メニュー！)

材料 (4人分)

さけ	200g
塩	少々
こしょう	少々
でんぷん	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① さけは、2～3cmの角切りにする。
- ② さけに塩・こしょうで下味をつけ、でんぷんをまぶして、油で揚げる。

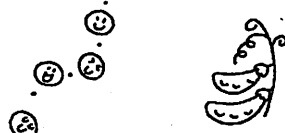
5月の献立より肉みそごぼう丼 (食物せんいたっぷりの料理です。)

材料 (4人分)

麦ごはん	4杯分
牛肉 (スライス)	200g
ごぼう	100g
赤みそ	大さじ1と1/2
白みそ	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2/3
豆板醤	小さじ1
にんじん	40g
キャベツ	150g
ねぎ	30g
ごま油	小さじ1
白いりごま	小さじ1

作り方

- ① 牛肉一口大に切る
ごぼうささがき
にんじん・キャベツせん切り
ねぎ小口切り
- ② ごま油を熱し、牛肉とごぼうを炒め、さらににんじんを入れて炒める。
- ③ ごぼう・にんじんに火が通ったらさらにキャベツを入れて、さっと炒め、Aの調味料で調味する。
- ④ 仕上げに、ねぎ・白いりごまを加える。



給食クイズ



1. 5月13日の給食の「鶏の唐揚げ」は、下味に塩とあと、何の香辛料を使っているでしょうか？

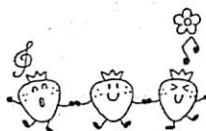
ア、ガーリックとこしょう イ、パプリカとこしょう ウ、唐辛子とパプリカ

2. 5月14日の「豆腐汁」は、だしのよくきいた、とてもおいしい澄まし汁です。何でだしをとっているでしょうか？

ア、煮干し イ、昆布とかつお節 ウ、干しいたけ

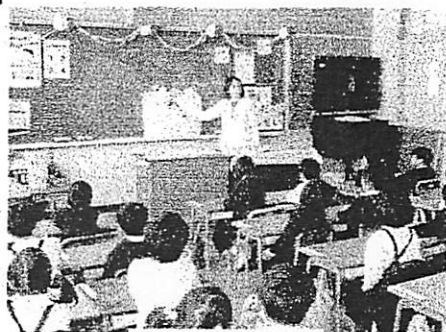
3. 5月18日の給食は、広島県の郷土食「もぶりごはん」です。この「もぶる」とは、広島県の方言ですが、何という意味でしょうか？

ア、かける イ、まぜる ウ、あたためる



食育授業1年「給食について知ろう」

4月、1年生の給食が開始する前に、給食について、1年生に栄養士がお話をしました。初めての給食を楽しみにしている子どもたちに、給食にでる食べ物、給食室の先生、食事のマナー、手洗いについてなど、色々なこととお話しました。お話の最後に、給食に毎日でてくる牛乳のお話の中で、牛乳には、大きくなるために大切な栄養であるカルシウムがたくさん入っていることを、カルちゃん人形を使って、お話ししました。ジュースやお茶、スポーツドリンクと牛乳に入っているカルシウムのカルちゃんの量を比べ、牛乳のカルシウムの量の多さに、子どもたちもおどろいていました。この授業の後、給食時間にカルちゃん人形を持って、1年生の教室を訪問して、給食の中のカルちゃんのお話をしています。



授業の様子



ほく、カルちゃんです。



クイズの答え

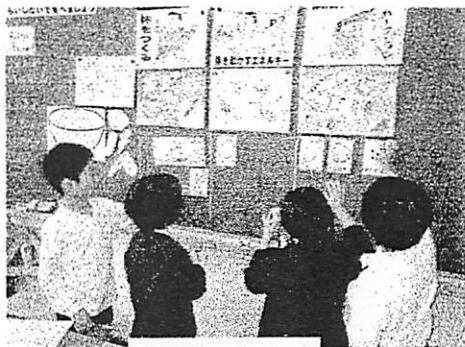
- 1 ア、ガーリックとこしょう
- 2 イ、昆布とかつお節
- 3 イ、まぜる



食育授業3年

「すききらいしないで食べましょう」

5月に、3年生を対象に、食べ物の働きについて授業を行っています。食べ物は、働きにより、赤・黄・緑の3色の食品群にわかれます。赤は体を作り、黄は体を動かすエネルギーになり、緑は体の調子を整える働きです。3つの働きがそろって、はじめて元気に大きくなれることをお話しました。そして、給食は、いつも3色の働きがそろっていることを、確認しました。子どもたちの感想では、「こんどから、家でも学校でものこさず食べようと思った。」「きらいなものもがんばって食べようと思った。」などありました。これからも、栄養のことを考え、好き嫌いをなく食べられるようになってもらいたいと思います。



授業の様子



特色ある給食の紹介

きょうどしょく

郷土食

ひろしまけん

「広島県」

18日(火)

ミルク

もぶりごはん

かきたま汁

冷凍みかん

ひろしまけん やま さち うみ さち ほうふ
広島県は、山の幸、海の幸が豊富です。
ちゅうごくさんちう せとないかい ゆた しぜん めぐ
中国山地と瀬戸内海の豊かな自然に恵ま
れています。

【もぶりごはん】

ひろしまけん きょうどりょうり とち た
広島県の郷土料理です。その土地でとれる食べ
ものをしょうゆ味で煮て、ご飯に混ぜて食べます。海に
近い所では、えびやいりこなどを入れることもあり
ます。きょうは「ちりめん」が入っています。「もぶ
る」とは「混ぜる」という意味です。

