

6月給食だより

2016. 6. 21 No.3
文責：菅沼

黒潮町立学校給食センター

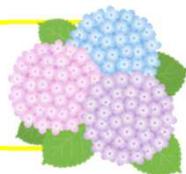


雨の多い梅雨の時期になりましたね。ジメジメとした日が続くと、気分も憂うつになりがちですが、そんなときほど1日3回、しっかりとバランスのとれた食事を心がけましょう。

晴れの日が少なく、湿度の高い日が続くと、カビが生えやすくなったり、色々な菌が繁殖しやすくなります。食品の、冷蔵庫へのしまい忘れや、冷蔵冷凍食品の常温放置などは避け、適切な保管温度を守るようにしましょう。

6月の給食目標は

『衛生に気をつけて食事をしよう』です。



食中毒予防の3原則

つけない

つけない・ふやさない・加熱する

加熱する

- 調理前に十分に手を洗う。
- 生の肉・魚・卵等を扱った時は、他のものにはさわらないようにし、手洗い、包丁・まな板の洗浄を十分にします。
- 生で食べるサラダなどを調理する時には、他の食材から分けて、包丁やまな板も清潔なものを使用する。

ふやさない

- 気温の高い所に置かない。
- 冷蔵、冷凍の保存温度を守る。
- 冷蔵庫につめこみ過ぎない。
- 作ったおかずは、すぐに食べる。

- 十分に加熱する。
(ノロウイルスは、85～90℃で1分半以上の加熱。その他の菌は75℃以上1分以上で死滅する。)
- カレーなど大きな鍋で調理するものは、よくかき混ぜながら加熱する。

食中毒の種類	症状	発症までの時間	原因となるもの
腸炎ビブリオ	激しい腹痛・下痢・嘔吐 発熱(38℃前後)	6～18時間	魚介類、漬物など
	※夏期に多く発生する。		
サルモネラ	発熱(38～40℃)、 全身倦怠感、頭痛、食欲不振、 腹痛、下痢、嘔吐	12～24時間	鶏卵、肉、魚介類 鶏卵加工品 二次汚染など
	※小さな子どもや高齢者では、重症化しやすい。		
カンピロバクター	腹痛、下痢、発熱	1～7日	生の鶏肉、牛レバー 未殺菌の飲料水など
	※生の鶏肉、牛レバーから高確率で検出される。		
ブドウ球菌	頭痛、下痢、吐き気、嘔吐、 腹痛 通常発熱はしない	30分～6時間	おにぎり、弁当、サンドイッチなど
	※人の皮膚やのどに存在している。皮膚に傷があると、増える。 ※菌がつくる毒素によって食中毒を起こす。		

給食紹介★5月30日佐賀中学校リクエストメニュー

- しょうゆラーメン
- 牛乳
- 唐揚げ(半量)
- ポテトサラダ
- 青リンゴゼリー



エネルギー量・・・1002kcal(中学校)！！
ラーメン唐揚げ定食となった今回のリクエストメニュー☆唐揚げはいつもの半量としたものの、1000kcalを超えてしまいました。
もう定番となりつつある青リンゴゼリーもついて、大好評だったようです。
ただ、給食ラーメン初挑戦だった小学校1年生は、なかなか苦戦したようでした。

★6月6日カミカミ週間1日目

- 大豆とじゃこのカミカミごはん
- 牛乳
- イカリングフライ
- 彩りサラダ
- わかめスープ



6月4日～10日は歯の衛生週間
この週は、カミカミ週間として、かみごたえのある食材を利用した献立を多くとり入れています。大豆とじゃこのカミカミごはん、懐かしい給食の味がしました。
この日のカミカミ食材は、大豆・じゃこ・イカリングフライでした。

給食レシピ 大豆とじゃこのカミカミごはん

☆材料(4人分)

- | | | | |
|------|------|------|----|
| 米 | 250g | 卵 | 1個 |
| ゆで大豆 | 80g | | |
| かちり | 20g | | |
| 砂糖 | 12g | | |
| うすくち | 8g | 塩 | 少々 |
| | | サラダ油 | 適量 |

☆作り方

- ①米は洗って炊く。
- ②ゆで大豆、かちりは鍋で弱火で炒めながら砂糖・うすくち・みりんを加え、味をつける。
- ③卵は塩を加えて混ぜ、フライパンで炒り卵にする。

黒潮町の給食標語

「うれしいな 今日もきゅうしょく おいしいよ」

入野小学校 現3年 酒井 聖

5月の授業内容:朝ごはん

食育の授業では、5月～6月にかけて「朝ごはん」をテーマとして、主に小学校5学年を対象に実施しています。その内容を少し紹介させていただきます。
「今日食べた朝ごはん」を思い出して書き出し、それを黄・赤・緑の食べもの別にわけていく作業を子どもたちにしてもらいました。

小学校5年生の朝ごはんの例

ごはん

パン(マーガリン) ヨーグルト

サケの塩焼き

ごはん

みそ汁(わかめ)(とうふ)(みそ)

何を食べたらよいか?
例:野菜の和え物
具だくさんのお味噌汁など

何を食べたらよいか?
例:野菜サラダ
野菜スープなど

何を食べたらよいか?
例:果物
みそ汁に野菜を入れるなど

ごはん

パン(マーガリン) ヨーグルト

サケの塩焼き

みそ汁(わかめ)(とうふ)(みそ)

何を食べたらよいか?
例:納豆
焼き魚など

黄・赤・緑の食べものがそろったバランスのよい朝ごはん!

授業では、黄色の食べもの、赤色の食べもの、緑色の食べものについて、それぞれどんな食べ物があるのか、どんなはたらきがあるのかについてまとめていき、黄・赤・緑の食べもの別に、その日食べた朝ごはんを当てはめていきました。

全体的に、緑色の食べものを食べている児童が少なく、黄色・赤色については、ほとんどの児童が食べることができていました。

緑色の食べ物には、野菜・果物・きのこ類があります。食物繊維やビタミンが多く含まれており、体の調子をととのえてくれる食べ物です。これらを食べることにより、黄色の食べものに含まれる糖の吸収をゆっくりにしてくれ、お腹がすきにくくなる効果もあります。給食の時間までにお腹がすいて授業に集中できていない児童・生徒も多くみられますので、ぜひ朝ごはんに緑色の食べものをとり入れましょう。

なんごう小2・3年生からお手紙をいただきました。
ありがとう!

わたしは、赤、黄、みどりのたべものをわすれていたけど、べんきょうしてわかりました。あさごはんは、赤、黄、みどりのバランスでたべることがわかりました。早おきをしてあさごはんをたべていなかったら、いろんなことがおきるのわかりました。わたしもじゅぎょう中とかねむたくならないように早おきしてあさごはんもいつもたべていきたいです。

なんごう小2年 たかはしみゆ

しょくいくのときに、かみしばいをよんで、ぼくは、ちゃんとあさごはんをたべないといらいらしたり、べんきょうがわからなくなることがわかりました。つぎに、黄いろいたべものとあかいたべものとみどりのたべものについて、ぼくは、みかんやりんごはあかいたべもので、みかんはきいろのたべものだとおもったけど、みどりのたべものについてせつめいしてくれてありがとうございます。

なんごう小 大林ゆう太

月曜日に、食育を教えてくださいましてありがとうございます。赤・黄・緑で黄の食べものをわすれていました。けど思いだせてよかったです。朝ごはんは、やさいやパンの黄・緑は食べたけど赤を食べてなかったので気をつけたいです。朝ごはんを食べないと、べん強がわからなかったり、イライラしたりすることがわかって、朝ごはんは大切なんだなと思いました。ちゃんと毎日朝ごはんを食べたいです。ありがとうございます。

南ごう小3年 高橋かいと

きのうは、あさごはんのべん強を教えてくださいましてありがとうございます。黄色と緑とあか色をわすれていたけど、思い出しました。うれしかったです。ぼくのあさごはんを、はっぴょうしたことが一ぱんうれしかったです。ぼくのあさごはんは、3つの色がありました。やさいが一ぱん多かったです。楽しかったです。また教えてください。

南ごう小3年 大西 亮

お知らせ

6月の給食費の振替日は、**6月30日(火)**です。
振替指定口座のご確認をよろしくお願いいたします。



きりとり

ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前



黒潮町食育キャラクター