

6月給食だより

No.4
文責：西井



梅雨の季節になりました。気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期です。なんとなく体が重い、だるい・・・そんな時こそ生活リズムを整えることが大切です。しっかりご飯を食べて、たっぷり寝て、6月も元気に過ごしましょう！

6月の給食目標

衛生に気をつけて食事をしよう

給食センターで働く調理員さんも、安心安全な給食を作るために衛生管理を徹底しています。「学校給食衛生管理基準」というきまりをしっかりと守って、毎朝の健康チェック、身支度、手洗いから1日の給食作りがスタートします。

給食衣・帽子・マスクで全身をしっかりと覆います。粘着ローラーで髪の毛やほこりもしっかり取り除き、大きな手洗い場でひじまで洗います。



これでバッチリ！食事の手洗い☆



1 てのひらを
あらいましょう



2 てのこうを
あらいましょう



3 ゆびのあいだを
あらいましょう



4 ゆびさきを
あらいましょう



5 おやゆびを
あらいましょう



6 てくびを
あらいましょう



7 てをハンカチで
ふきましょう



ハンカチを忘れずにもってこよう！



6月は「食育月間」です



食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校ではおもに下の6つの観点から食育を進めています。

食事の重要性



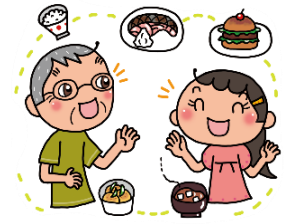
食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

心身の健康



望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。

食品を選択する力



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

感謝の心



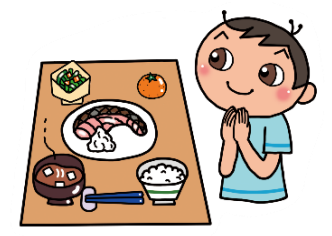
食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。

社会性



協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。

食文化



地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。

給食センター見学の様子

入野小学校の1年生が給食センターの見学に来てくれました。



想像していた以上に大きな釜やたくさんの食材にびっくり！



もうおながすいてきた～♡

のぞいてみると...

6月給食だより②

No.5
文責：西井

6月に登場した給食やおすすめレシピ、体験活動の様子をお伝えします。



ぎゅうしょくしょうかい 給食紹介コーナー



3日 缶詰献立



- ・防災ペペロンチーノ
- ・牛乳
- ・ミニロールパン
- ・コーンサラダ

4日 カミカミ献立



- ・玄米ごはん ・牛乳
- ・カレー肉じゃが
- ・シャキシャキ野菜の梅昆布和え
- ・手作りふりかけ※レシピ

5日 大方中アンコール献立



- ・わかめごはん
- ・牛乳
- ・からあげ ・ピクルス
- ・土佐ジローの卵スープ
- ・チョコクレープ

9日 朝ごはんコンテスト献立



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・しいらのピリ辛揚げ
- ・ごま和え
- ・宗田朝から栄養バッチリみそ汁

16日 高知の食べ物いっぱいの日



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・厚揚げの肉みそ炒め
- ・ニラのナムル
- ・手作りゆずゼリー

19日 高知家のカレー



- ・くろしおドライカレー
- ・牛乳
- ・らっきょうきゅうりもみ



おすすめレシピ紹介

手作りふりかけ

【作り方】

【材料】 (4人分)

- | | | |
|-------|------|------|
| 乾燥ひじき | 8g | |
| A | 水 | 大さじ1 |
| | さとう | 大さじ1 |
| | みりん | 大さじ1 |
| かつおぶし | 1パック | |
| ごま | 小さじ1 | |

- ① ひじきはぬるま湯に漬けてもどす。
 - ② ひじきがもどったらザルにあげて、水気を切る。
 - ③ 小鍋にAの調味料を入れて、煮立たせ、ひじきを加えてよく混ぜながら炒る。
 - ④ 水気がなくなりそうになったら、かつおぶしとごまを加え、パラパラとした感じに仕上げる。
- ★たくさん作って冷蔵庫で保管しておくくと便利です。
そのままごはんにかけても、混ぜておにぎりにしても食べやすく、不足しがちなカルシウムや鉄分が補給できます。

~らっきょう収穫の様子~

6月1日、上川口小学校、南郷小学校、三浦小学校、入野小学校の4年生が黒潮町の特産品である「らっきょう」の収穫体験をさせていただきました。19日の給食でも久しぶりに「らっきょうきゅうりもみ」が登場！給食ではJA高知県女性部大方支部の方が漬けてくれたらっきょうを使用しました。黒潮町の砂地で育ったらっきょうは白くて、つやがあり、シャキシャキとした食感が特徴です。



問い合わせ先～お気軽にお問合せください～

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当：宮地・西井
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当：松本・乾

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。



QRコードの回答は、いったん画面をスクリーンショットで保存し、その画像を写真アプリで開いて読み取ると、QRコードで回答することができます。