

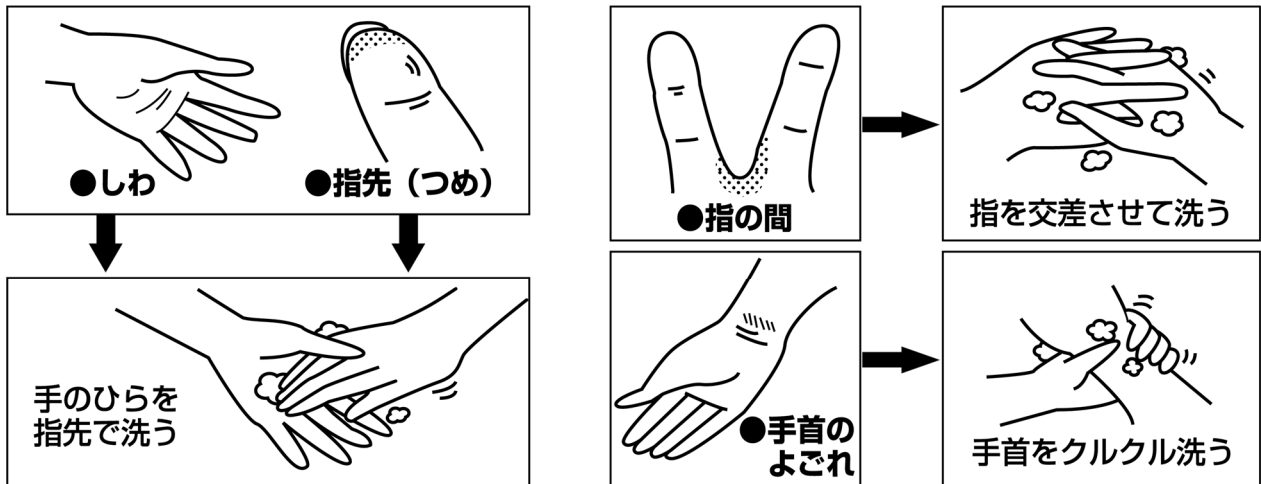
6月給食だより

さいたま市立桜木小学校
給食室

うっとりしい梅雨の季節がやってきました。梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。

きちんと手を洗おう!

食事の時は、指先でパンをちぎったり、つまんだりして食べることがあります。指先やつめには、細菌がたくさんついています。手洗いの仕方を見直してみましょう。



★よく注意して洗ってください

給食室で気をつけていること(衛生管理)



1. 作業がかわるごとに、石けんと消毒液のダブル洗浄しています。また直接食べるものは、素手で触らないようにしています。



2. 肉・魚、野菜、果物など扱う食品や、作業ごとに違うエプロンや器具などを使って、細菌が移らないようにしています。



3. 焼く、煮る、揚げ、ゆでる、炒めるなど、加熱したものは、必ず内部温度計を使って温度を測って確認しています。

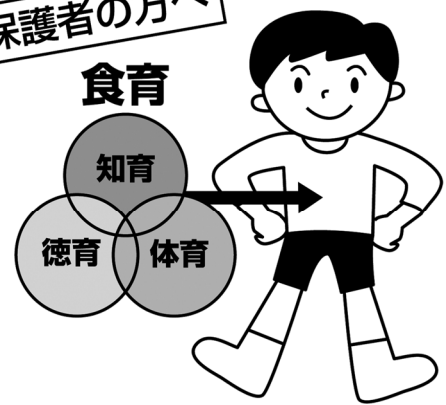


4. 食中毒菌は、時間とともに倍、倍に増えていきます。できあがりの時間を遅くすることも大切な衛生管理です。

6月は食育月間です!!

保護者の方へ

平成17年7月に食育基本法が施行され、国を挙げて食育が推進されることになりました。そして、この食育推進を広く浸透するために毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日と定められました。



健全な食生活を実践

★食育って何だろう？

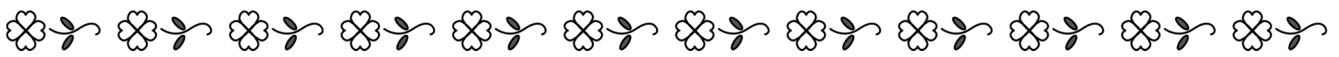
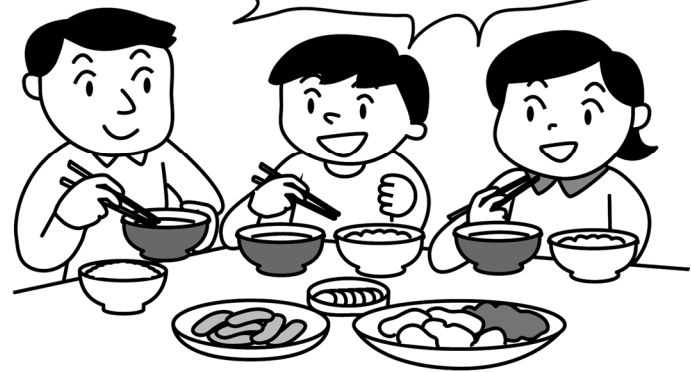
- 1 生きるうえでの基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。
- 2 さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を取得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

毎月19日は食育の日
家族とろって食事をしよう

★家庭でできる食育は？

- 朝ご飯を毎日食べよう。
- 子どもと一緒に食事を作ろう。
- なるべく家族みんなで食卓を囲むようにしよう。

家族で食べよう。



鉄分がたくさんとれます。

給食のレシピから

かみごたえがあります。食物繊維も豊富

ひじきふりかけ

- (4人分)
- ひじき 5g
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - みりん 小さじ1/4
 - 酒 少々
 - ゆかり 5g
 - いりごま 10g

- ① ひじきは戻して、しょうゆ・みりん・酒でパラパラになるまで煮る。
- ② パラパラになったら、いりごまとゆかりを混ぜる。

ごぼうの甘辛揚げ

- (4人分)
- ごぼう 150g
 - 片栗粉 適量
 - 揚げ油 適量
 - 三温糖 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - みりん 小さじ1
 - 水 小さじ1
 - いりごま 5g

- ① ごぼうは、斜め薄切りまたは、短冊切りにし、片栗粉をまぶして揚げる。
- ② 三温糖、しょうゆ、みりん、水を合わせて煮つめ、たれをつくる。
- ③ 揚げたごぼうに、②のたれをからめ、いりごまをふる。

*大量調理をもとにしていますので、調味料は量を調節してください。