

* 給食だより *



家庭数
平成30年7月
No.4

さいたま市立美園小学校

湿度の高い暑い日が続いています。「疲れが取れない」「食欲がわからない」など、夏バテ気味の人はいませんか？夏バテ対策には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするのが基本となります。早寝、早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

食中毒を予防しよう

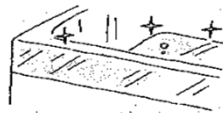


食中毒の発生は、年間を通してありますが、夏は気温が高く暑いため食中毒の原因となる細菌が増殖しやすい季節です。私たちのちょっとしたスキをねらっています。毎日の調理作業の習慣を見直してみましょう。

①石けんで手をよく洗いましょう。



②台所はいつも清潔にしましょう。



③まな板は、肉や魚用と野菜用をわけて調理しましょう。



④魚や貝類は、水道水でよく洗いましょう。



⑤料理は十分に加熱しましょう。



⑥調理したものは、すぐに食べましょう。



⑦お弁当、おにぎりを作る時は、気を付けましょう。

- ・おにぎりを手で直接にぎる時は、傷がない事、つめを短くする事、指輪をはずしてにぎる事をおすすめします。または、ラップなどを利用ましょう。
- ・おにぎりの中は、とてもあたたかい環境にあります。そのため、手についていた細菌がおにぎりの中に移り、食べるころに菌が増殖して、お腹が痛くなるなどの例があります。清潔な手で調理ましょう。
- ・お弁当を作る時も、手を清潔にして料理を詰めましょう。そして、よく冷ましてからふたをしめましょう。



夏の水分補給 上手に水分補給をましょう！

汗を多くかく夏場は、上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分ましょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するためにスポーツドリンクを飲むことをおすすめましょう。



食中毒
予防の
キホン



カルシウム貯金、夏休みも続けましょう！



成長期は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分にとって骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになった時に折れやすい骨にならないように気を付けましょう。給食のない夏休みは、牛乳を飲み忘れてしまう児童もいるかと思いますが、牛乳を一日200mlは飲むように心がけましょう。牛乳に含まれるカルシウムは、体に吸収されやすいのが特長です。牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品を食べましょう。乳アレルギーがある人は豆腐や納豆、小魚、海そう、緑黄色野菜などでカルシウムを補いましょう。



6月の献立の中から、「白身魚のサルサソースかけ」をご紹介します。子どもたちに人気がありました。暑い夏にぴったりの料理です。ご家庭でも作ってみてください。

【材料大人4人分】

白身魚切身	4枚
塩・こしょう	少々
かたくり粉	適量
揚げ油	適量

＜サルサソース＞

トマト(湯むき1cm角切)	200g
たまねぎ(みじん切)	100g
にんにく(みじん切)	1かけ
トマトケチャップ	30g
レモン果汁	2g
レッドペッパーまたはタバスコ	少々
食塩・こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1

【作り方】

- ①白身魚に塩・こしょうをしてかたくり粉を付け、180℃の油で揚げる。
- ②サルサソースの方は、生で食べるのが普通ですが、給食のため火を通しました。
- ③オリーブオイルでにんにくと玉ねぎを炒め、残りの材料を入れて味をととのえる。
- ④揚げた魚にサルサソースをかける。(レッドペッパーやタバスコで辛さを調整する)



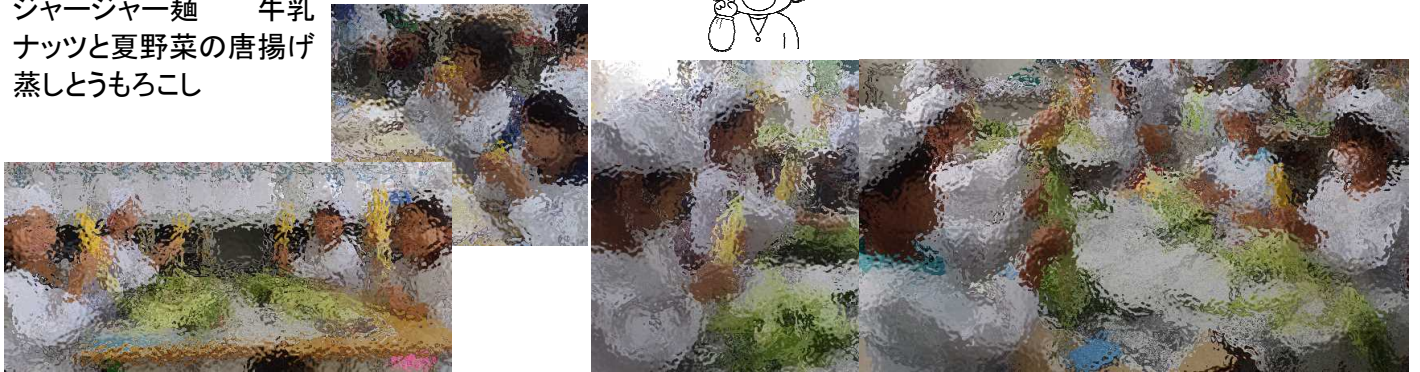
2年生が とうもろこしの皮むきを体験しました

7月10日(火)の朝、2年生が納品されたとうもろこし400本の皮をむいてくれました。皮をむいた後に茎の部分を折ったり、ひげをきれいにとりのぞくのが大変そうでした。食べている様子を見に行きましたが、「甘い！」と驚いていました。埼玉県産とうもろこしは、おいしかったです。

はじめに、「やさいのがっこう とうもろこしちゃんのながいかみ」という絵本を担当の先生に読んでいただきました。絵本に書かれた内容を皮をむきながら観察していき、とうもろこしのひげの大切さや皮のむき方を学習しました。「いろよし」「つやよし」「かたちよし」を確認しながら楽しそうにむいていました。

《この日の献立》

ジャージャー麺 牛乳
ナッツと夏野菜の唐揚げ
蒸しとうもろこし



そら豆のさやむきを体験しました

6月8日(金)の朝、納品されたそら豆のさやを、3年生がむいてくれました。さやの内側の白くふわふわとした表面を観察しながら、楽しそうにそら豆をむいてくれました。むいた後は、班ごとに豆の数を数えてもらい、全校分で6500個ありました。

《この日の献立》

ナッツいりカミカミライス 牛乳
いわしのごまフライ
やさいスープ そらまめ

