

# 6月給食だより

2024. 6. 5 No.3  
文責: 畦地

## 黒潮町立学校給食センター

カラッとして気持ちの良い天気が続きますね！どうかこのまま季節よ止まっておくれ…と思うのは私だけでしょうか^^これから全国的に梅雨入りし、本格的な雨の季節になりますね。じめじめとした日が続くと気分も憂うつになりがちですが、そんな時こそ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。湿度の高い日も多くなるので、こまめな水分補給も忘れないようにしてくださいね。

また、この季節は食中毒も起こりやすくなります。学校だけでなくお家の方でも、食事の手洗いをはじめ衛生に気を付けて食事をしましょう。

### 6月の給食目標

「衛生に気を付けて食事をしよう」です。

給食センターでは、みなさんに安心して給食を食べてもらえるように、食中毒が起こりやすいこの時期に、特に気を付けて給食づくりにあたっています。どんなことに、気を付けているかというと…

#### ①手洗いをしっかりする！

作業の前には必ず手を洗います。また、出来上がった料理をあつかうときは手袋をします。手には食中毒菌があるので、決して素手では触りません。  
(写真: 果物を数えているところ)



#### ③服装や道具を使い分ける！

服に汚れが残っているといけないので、下処理、加熱前、加熱後で調理員さんは服装を変えています。また、包丁やまな板も、野菜、果物、魚、肉、とうふなど切るものによって、それぞれ使い分けています。

### つけない



#### ②十分な下処理と目視(目で確認すること)

自然の中で育った野菜には必ずと言ってよいほど、菌が存在します。それを限りなくゼロにするために、水をたっぷりためたシンクの中でザブザブと野菜を洗います。これを3回繰り返します。  
また、野菜を切った後も、食べもの以外のものが入っていないか、何度も目で見て確認します。(目視)調理員さんの話によるとこの「目視」が一番時間がかかって大変な作業だそうです。(写真: 下処理の様子)

## 給食紹介☆5月9日 佐賀中学校アンコールメニュー



- \* わかめご飯
- \* 牛乳
- \* 手作りとうふハンバーグ
- \* 土佐ジロー卵のスープ
- \* ピクルス
- \* チョコクレープ

5月に引き続き、今月の大方中学校のアンコールメニューでもしっかりと入っているのが土佐ジロー卵のスープです。人気の秘密はおだしにあります。調理員さんが朝一番に昆布とかつお節からだしをとり、そこへ地元の卵やとうふ、野菜がたっぷり入ります。調理員さんが丁寧にあくをとり、大きなお鍋で煮込んだスープは給食でしか味わえない味が詰まっています♡



### ふやさない

#### ④温度管理

調理室の中は温度25℃以下、湿度は80%以下と食べ物にもやさしい環境になっています。また、常温で置いておけない肉や魚などは調理するまでは冷蔵庫へ入れて、菌の増加を防いでいます。給食は出来上がったから2時間以内に食べる！というきまりがあるため、仕上げの作業もぎりぎりに行っています。

### やっつける

#### ⑤十分な加熱

しっかり加熱することで、ほとんどの菌はやっつけることができます。そのため、給食ではサラダや和え物に入る野菜もすべて茹でます。食べ物の中心の温度を確認し、85℃以上1分加熱するというきまりもあります。(写真: 釜で肉を炒めているところ)



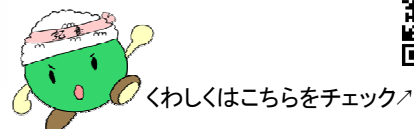
# 6月は「食育月間」です☆

「食べることは生きること、また健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。はしの持ち方、正しい配膳やマナー、食材や調理への関心、食べ物を大切にすること、そして親しい人々と食卓を囲む体験など、家庭の食卓は「食育の宝庫」です。なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会を増やしていきたいですね。

<b>1</b> みんなで楽しく食べよう	<b>2</b> 朝ごはんを食べよう	<b>3</b> バランスよく食べよう	<b>4</b> 太りすぎないやせすぎない
<b>5</b> よくかんで食べよう	<b>6</b> 手を洗おう	<b>7</b> 災害にそなえよう	<b>8</b> 食べ残しをなくそう
<b>9</b> 産地を応援しよう	<b>10</b> 食・農の体験をしよう	<b>11</b> 和食文化を伝えよう	<b>12</b> 食育を推進しよう

## 食育ピクトグラムをご存じですか？

農林水産省が作成したこのピクトグラムは、文字どおり食育のためのもの。食育の推進や啓発のため、その取り組みを誰にでもわかりやすく発信できることを目的としてつくられました。これからの未来を生きていく子どもたちのために、食の大切さを一緒に考えていきましょう。



くわしくはこちらをチェック！

# よく噛んで食べましょう☆

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

お子さんが噛むのが苦手かなと感じたらチェックしてみてください。

- 食事に集中できていますか？
- 一緒に食べている家族は、ゆっくり噛んで食べていますか？
- 飲み物で流し込んでいませんか？
- やわらかいもの、食べやすいものばかりになっていませんか？



よく噛んで舌で味わって食べるとおいしいよ！

ごはんをゆっくりよく噛むと、甘くなるよ！

あごの発育

むし歯の予防

肥満の予防

子どもたちの食事環境を整えて、しっかり噛んで食べられるよう声がけてあげましょう。

# かいそうサラダ



かいそうは歯ごたえもあり、噛む練習によい食材の一つです。給食センターのかいそうサラダは子どもたちも大好きなメニューです☆是非、お家でも取り入れてもらえたら嬉しいですよ♡

## ●材料(4人分)●

- 海藻ミックス(乾燥)・・・6g
- カニカマ・・・20g
- キャベツ・・・150g
- きゅうり・・・100g
- にんじん・・・30g

## ●作り方●

- 一手作りドレッシング
- 酢・・・大さじ1
- さとう・・・大さじ1
- 醤油・・・小さじ1
- 塩・・・一つまみ
- サラダ油・・・小さじ1/3

- ①海藻ミックスをお湯(または水)で戻しておく。カニカマは食べやすい大きさにさしておく。
- ②キャベツ(1cm幅)、きゅうり(輪切り)、にんじん(千切り)に切る。
- ③お湯を沸かし、②をにんじん、きゅうり、キャベツの順に入れ、サッと茹でる。
- ④ゆでた野菜は冷水で冷やした後、よくしぼる。
- ⑤ドレッシングの材料をボールに入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ⑥①④⑤を混ぜ合わせて出来上がり。

## 問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当:中川 畦地
  - 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当:松本 久保田
- ～お気軽にお問い合わせください～

## お知らせ

5月分の給食費の振替日は、**7月1日(月)**です。

引落口座の残高確認をよろしくお願いいたします。



## 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

