



たべざかり

令和7年5月30日
足立区立関原小学校
給食だより
栄養士 笹野 有希

いよいよ梅雨入りも間近となりました。これから夏にかけてさらに気温も湿度も高くなり、蒸し暑い日々が増えていきます。汗をかいたら、こまめに水分補給を行い脱水にならないよう注意してください。また6月8日はガパオの日にちなみ6日にガパオライス、11日は梅雨の季節に入ることを意味する入梅のため梅とイワシを使用したメニューの予定しています。

梅雨の季節です 食中毒を防ぐためには…

これから9月にかけて、食中毒が毎年多く発生しています。食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えていても、味やにおいでは分かりません。細菌の場合は、一度食べ物に付着すると、あっという間に増えて食中毒を引き起こします。日頃から気を付けることが大切です。

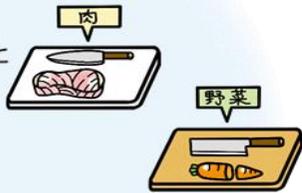
食中毒予防3原則と学校給食

①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていただいたものを納品してもらいます。

②ぶやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げます。

35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。

調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。



③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。



肉の生焼けにはとくに注意しましょう。

給食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。

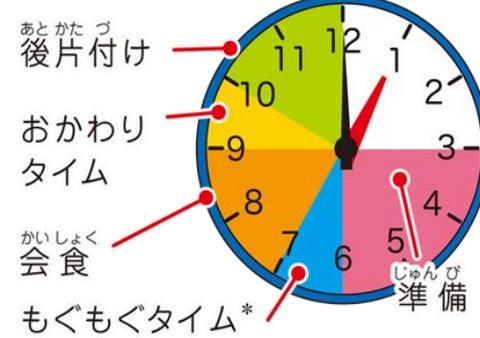
今月の給食目標
よくかんで食べよう

「給食時計」を使って“見える化”しよう!

～よく味わって食べるための取り組み～

給食時間は、45分間が設定されています。食べる時間は準備の出来次第で変わるため、給食当番だけではなくクラス全員が協力して準備を進めることが重要です。時間を“見える化”することで、低学年でも時間管理が出来やすくなるため、朝の準備が遅れることで朝食を欠食しがちなご家庭でも、ぜひご活用ください。

給食時計(例)



「ドキッ?」給食時間の“あるある”!

あるあるパターン1
決まった時間に「いただきます」ができない。



あるあるパターン2
残りを確認せず、「ごちそうさま」をしてしまう。



*話を一度やめ、給食をよく味わって楽しむ時間です。作った人の思いや工夫を感じたり、使われた食材を発見したりする、「給食と向き合う」ための時間です。

時間を意識しながら、みんなで協力して行いましょう!

必ず残りを確認し、ルールを決めておかわりしましょう!

【食育月間について】

6月の16日から20日は「足立区もりもり給食ウィーク」です。この1週間は「ひと口目は野菜から」をさらに意識して給食を食べるよう呼び掛けていきます。またこの期間は、小松菜だけでなく、きゅうり、たまねぎ(一部)も足立区で作られた野菜を使用する予定です。生産者の方々に感謝の気持ちを持ち、地場産物を味わいたいと思います。



ベジタライフ協力店で
楽ベジメニューを食べて
プレゼントを当てよう!

応募方法やイベントの
詳細はコチラから



足立区 食育月間