

食育だより 5月号

広島市立口田東小学校

初鯉が食卓を飾る季節になりました。季候がよく、新しい環境にも慣れて過ごしやすいだけに、無理をしやすい時期です。十分な休養をとり、食事にも気をつけて、疲れがたまらないようにしましょう。

食文化の伝承

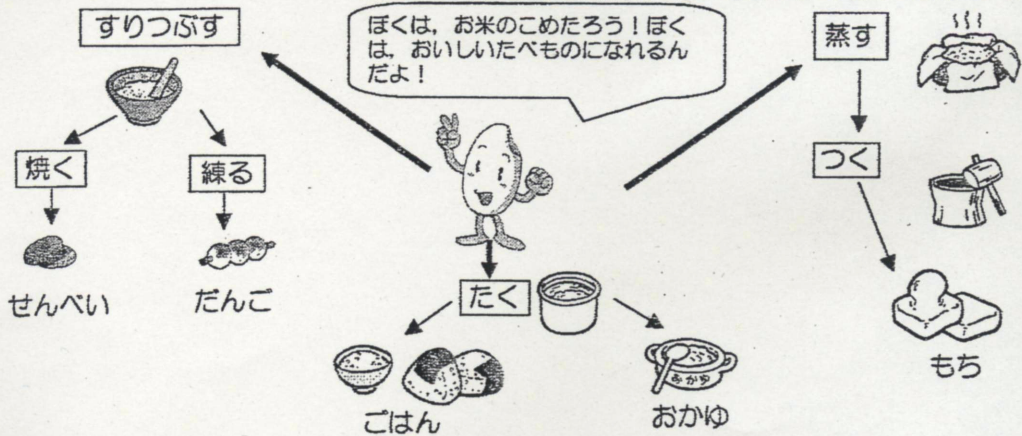
特色ある献立



行事食【こどもの日】

ごはん ふりかけ ミルク
かつおの竜田揚げ
グリーンアスパラガスのソテー
みそ汁 かしわもち

米は私たちの「主食」で、日本の食文化の中心となる食品です。蒸したり、つぶしたりなど、加工することによって様々な食品に変わって食卓にのぼります。そのため、日本人の生活の中で行われてきた行事や郷土の食事とも深く関わっています。学校給食でも行事食「こどもの日」の献立にかしわもちを取り入れて食文化の伝承を行っています。



※食生活学習教材小学校（低学年用）にも紹介してあります。

特色ある献立



地場産物の日

「グリーンアスパラガス」と「たまねぎ」です。



グリーンアスパラガスは、「グリーンアスパラガスのソテー」



たまねぎは、「ハヤシライス」に使っています。

食中毒に注意!

これからの季節は、気温や湿度が上がり、食中毒が起こりやすくなります。

食中毒は起こす細菌やウィルスの種類は違っても、予防するには共通のポイントがあります。予防の三原則によく気をつけて食中毒から身を守りましょう。

家庭では…



予防の三原則

学校給食では…



1 つけない!

○基本は手洗いです。

調理前・食事前は必ず!

つめ・指の間



汚れの残りやすい所

給食前に洗っています。



ひじまで洗います!
つめブラシも使います!
石けんで洗った後、アルコールで消毒します。



2 ふやさない!

○食中毒菌が増える時間を与えないようにします。

調理後は、すぐに食べる!

詰めすぎ注意!
冷蔵庫の過信禁物!

給食は調理後2時間以内に食べるように計画して調理しています。



3 やっつける!

○加熱調理は、中心まで確実に火を通しましょう。

カレー等の再加熱も、しっかり火を通す!



ひとつの釜でも3カ所測定!
食材の中心が75℃1分以上になるよう、温度計を使って確認をしています!

朝食につくってみよう

給食の献立から 《コーンポテト》

<材料> 4人分

<作り方>

ベーコン	20g
じゃがいも	中3個
ホールコーン缶詰	60g
パセリ	1本
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

- ① ジャがいもは皮をむいて大きめの角切りにし、ゆでておく。
- ② ベーコンは短冊切り、パセリはみじん切りにしておく。
- ③ ホールコーンはざるなどにあげて水分を切っておく。
- ④ ベーコンを炒め、ホールコーン・パセリを炒める。
- ⑤ ④に①のじゃがいもを加えて、調味する。



Soでみんなの味方!

広島県立広島健康センター