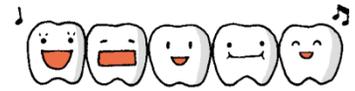


給食だより 6月号



さいたま市立三室小学校
校長 井上 美登利
栄養士 森下かほる

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身に着けることなど、衛生に気を付けて過ごしましょう。

梅雨の時期から9月ごろまでは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。

- ① 菌をつけない（手洗いと台所の衛生）
- ② 菌を増やさない（早めに食べきる）
- ③ 菌をやっつける（十分に加熱して食べる）の食中毒予防の3原則をしっかりと守ることが大切です。栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

自分たちの食生活を
見直しましょう。



3年生がグリーンピースのさやむきのお手伝いをしてくれました！

給食に登場！



★子どもたちの感想より★

- ・グリーンピースのさやむきは、はじめてだったけどうまくできてよかった。
- ・グリーンピースのさやむきはおもしろかったの、家でもやりたいです。
- ・3年生がむいたグリーンピースを残さず食べてほしいなあと思いました。
- ・とても楽しかったです。



5月20日は三室小学校開校150周年記念記念日でした

今年度、三室小学校は開校150周年を迎えました。『みむろん』は一昨年度誕生した三室小のマスコットキャラクターで19日にお祝い給食をいただきました。

- ・赤飯・牛乳
- ・真鯛の塩焼き
- ・祝いなると入りお吸い物
- ・紅白大福

また20日には体育館でのお祝いの会や航空写真撮影があり、みむろんの紅白まんじゅうを持ち帰りました。



学校給食の衛生管理

学校給食の衛生管理は、「学校給食衛生管理基準」（文部科学省）に沿って実施されています。これは、給食で事故が起きないように、衛生管理の重要項目が示されたものです。さらに、毎日、これらの項目を「学校給食日常点検票」で確認することが、義務づけられています。また施設の衛生管理については、学校薬剤師による検査など、定期的に行われています。



日常点検票では、
こんなことをチェックしています

- 水道水の塩素濃度のチェック
- 材料のチェック（検収）
- 調理員さんの健康状態の確認
- 手洗いの徹底
- 調理時の温度管理
- 原材料と調理済み食品を保存
- 子どもたちが食べる30分前に検食
- 給食当番の健康状態・服装・手洗いの確認

入金はお済みですか？

4月に配付しました給食だよりでもお知らせしておりますが、給食費は月額4380円となっております。また6月は給食費等（3か月分）の引き落としです。1回目は6月6日（火）、2回目は15日（木）の引き落とし日となっておりますので、金額をお確かめの上、ご準備をお願いいたします。

作ってみませんか？

ピースご飯

5月のメニューから紹介します。

3年生がグリーンピースのさやむきのお手伝いをしてくれました。

ご家庭でもお子さまといっしょに作ってみてはいかがでしょうか？

	分量(4人分)	切り方
米	3合	
かつおだし	2.5	
みりん	5	
塩	4.5	
酒	10	
グリーンピース	100	

作り方

- ① グリンピースをさやから出しておく。
- ② 米をとぎ、調味料を入れて炊飯器の目盛まで水を加える。
- ③ グリンピースを加えてひと混ぜして、炊いて出来上がり。

※ もち米を加えて炊いてもよいでしょう。

磯香和え

	分量(4人分)	切り方
こまつな	100	2cm
もやし	100	
きゅうり	50	小口切り
しょうゆ	10	
きざみのり	3	

作り方

- ① 野菜はそれぞれ切ってゆでておく。
- ② 食べる直前に、野菜としょうゆと刻みのりをダマにならないように混ぜ合わせて出来上がり。

※ 三室小人気のサラダのひとつです。
給食のサラダや和え物の野菜は、すべてゆでて加熱し冷却しています。野菜からの水分が出てしまうので食べる直前に、和えるようにしましょう。



