

給食だより 6月号



さいたま市立三室小学校
校長 三島 公夫
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。

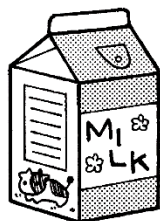
- ① 菌をつけない（手洗いと台所の衛生）
- ② 菌を増やさない（早めに食べきる）
- ③ 菌をやっつける（十分に加熱して食べる）の食中毒予防の3原則をしっかり守ることが大切です。栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

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。



カルシウムが豊富な牛乳を休日にも、とりましょう！

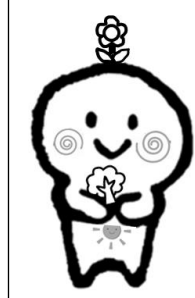


牛乳は牛のお乳ですが、お乳を出すのは子牛を産んだお母さん牛だけです。母牛は、子牛のために、たくさんえさを食べて、お乳を出しています。牛を育てる人（酪農家）は、母牛がいっぱいお乳を出せるように、えさになる牧草を育てたり、水をあげたり、牛舎を掃除したり、朝早くから1日も休まず働いています。おいしい牛乳が飲めるのは、お母さん牛と酪農家の人のおかげです。給食では毎回200mlの牛乳が出ますが、牛乳は、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンなどをバランスよく含んでいます。また、牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、成長期の子どもたちの骨の形成や骨粗しょう症の予防などに効果的です。1日にとりたいカルシウム量は8～9歳で650～750mgなので、牛乳1本（200ml）飲むことで、約1/3が補給できるのです。休日にも、牛乳をプラスした食事を心がけてみてはいかがでしょうか？

5月20日（火）は三室小の開校記念日でした

三室小は、今年度152年目を迎えました。
『みむろん』は、三室小のマスコットキャラクターで、今回は、みむろんの厚焼き卵を特別に作ってもらいました。今後も給食では、いろいろなみむろんが登場しますので、みなさん、お楽しみに！

- ・赤飯・ごま塩・牛乳
- ・みむろんの厚焼き卵
- ・キャベツのごまみそ和え
- ・ととやき



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分前の検食
- ☐ 各教室で給食当番の健康状態・服装・手洗いの確認

作ってみませんか？

わかめうどん

5月のメニューから紹介します。

1年生は、初めてのうどんでした。

ご家庭で作ってみてはいかがでしょうか？

	分量(4人分)	切り方	作り方
	g		
うどん	4人分		
鶏肉(小間)	100		① 油揚げは、油抜きしておく。
人参	50	いちよう切り	② だし汁に鶏肉を入れて煮る。
たけのこ	50	いちよう切り	③ にんじん、たけのこ、しいたけ、油揚げを入れて煮る。
ねぎ	50	小口切り	④ Aの調味料を入れ、ねぎ、わかめを入れて味をととのえる。
油揚げ	50	短冊切り	⑤ うどんは別鍋であたためておく。
干しいたけ	5	戻す	⑥ ④にうどんを入れて出来上がり。
カットわかめ	3	ザク切り	
だし汁	800		
A さとう	5		
塩	5		
みりん	10		
酒	5		
しょうゆ	30		

* 給食では、袋入りのうどんを自分で開封し、汁椀の中に入れて、いただきます。
最初は開封できない児童もいましたが、先生から袋の開け方の説明を聞き、ゆっくりですが、開封し、汁椀の中にじょうずに入れて食べていました。

いもけんぴ

	分量(4人分)	切り方	作り方
	g		
さつまいも	300	拍子木切り	① さつまいもは、カリッと素揚げする。
揚げ油			② ごまは炒しておく。
B さとう	10		③ Bの調味料を合わせて煮詰め、タレを作る。
水	8		④ ③に揚げたさつまいもを入れてタレをからめ、
しょうゆ	8		ごまをふって出来上がり。
みりん	8		
はちみつ	5		
いりごま	5		

からし和え

	分量(4人分)	切り方	作り方
	g		
こまつな	100	2cm切り	① しょうゆと溶きからしでタレを作っておく。
キャベツ	100	ザク切り	② 野菜をそれぞれゆでて、冷やしておく。
もやし	100		③ ①と②を合わせて出来上がり。
しょうゆ	13		
からし粉	0.5		

* 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。
食べる直前に、和えると、水分が出ず、おいしくいただけます。
ご家庭にある野菜で作ってみてもよいでしょう。

