



5月 給食・食育目標 ◎食事の衛生について気をつけよう
◎毎日朝食を食べよう

～正しい手洗いをしよう～

Q. なぜ、手を洗わないといけないの？

A. 手についた菌を食べ物につけないためです。手から汚れを落とし、清潔にすることで、食べ物に菌がつくことを防ぎます。食べ物についた菌を人が食べてしまうことで、食中毒を起こす危険性があります。毎日、元気に過ごすためにも手洗いをしっかりしましょう。

Q. 手洗いのポイントは？

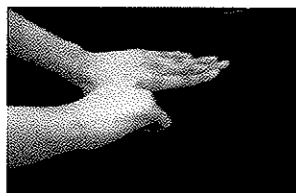
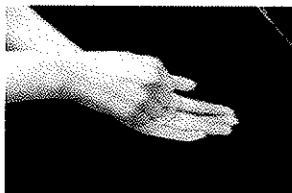
A. 洗い残しをなくすことです。下記に洗う際に気をつけるポイントをまとめているので、手を洗う時には気をつけてみましょう。

指先にすりこむ

親指の付け根まで
すりこむ

手のひらと甲を
すりこむ

指の間にすりこむ



おすすめ給食レシピ

乾物をおいしく食べよう『切り干し大根のサラダ』 5月8日の給食で出ます！

～材料（4人分）～

- 切り干し大根……20g
- にんじん……30g
- ちくわ……40g
- 油……小さじ2と1/2
- 薄口しょうゆ……小さじ2
- 米酢……小さじ1
- 白すりごま……小さじ1強

- ① 切り干し大根は、さっと水で洗い、もどしておく。
- ② にんじんは太めの干切り、ちくわは8mm程度に輪切り、もどした切り干し大根は長ければ食べやすい長さにざく切りにする。
- ③ にんじんはやわらかくなるまで茹で、切り干し大根もさっと茹で、それぞれ冷水で冷まし、水気をしぼる。
- ④ 油・薄口しょうゆ・米酢を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 最後に、切り干し大根・にんじん・ちくわと④と白すりごまを混ぜ合わせる。



《給食時間の様子》

多くの新1年生が給食センターから配送される給食を初めて食べます。準備や後片付けの方法も自校式の給食と違い、コンテナという給食専用の大きな運搬車から出したり入れたりします。小学校までの給食との違いに大きく戸惑いながら、しかしあっという間に仕事を覚えていく初々しい給食当番にとっても頼もしさを感じました。



～朝食を毎日食べるために～

朝食を食べない理由を聞いてみると…

「朝起きられないから」「お腹がすいてないから」などの声があります。つまり、「夜遅くまで起きていて、睡眠時間が短くなってしまった」「お腹がすいてお菓子や夜食を食べてしまった」などの生活習慣が影響しています。



「早寝・早起き」を心がけることが、「朝食」を食べられる生活習慣作りに欠かせません。

◎ 今まで朝ごはんを食べなかった人へ ◎ 朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

また、左の「朝食が食べたくなるポイント」にも気をつけることでさらに、朝食を食べたくなる体作りにつながります。

朝食を毎日食べている方は、食事の内容を見直し、質の高い朝食を目指しましょう。



給食の残量が少ない学校ベスト3について

食育便りでは、毎月の給食残量が少ない学校ベスト3を紹介しています。昨年度は、どの学校も残食が少なく、順位の変動もたくさんありました。給食は、栄養バランスだけでなく、旬や地場産物、各国の料理や日本の郷土料理など、食べるだけでたくさんの食に関する知識を得ることができます。今年度は、どの学校がよく食べるでしょうか。楽しみです。

