

# 給食だより

令和3年 6月  
給食だより NO. 3  
美杉 小学校

(おうちの人とよみましょう)

今年(ことし)は早くも梅雨(つゆ)に入り、半月(はんつき)が過ぎました。

気温(きおん)が高く、湿度(しつど)も高いこの季節(きせつ)は、バイキン(ばいきん)が一番(いちばん)動き回り、食中毒(しょくちゅうどく)が起こりやすい時期(じき)です。食事(しょくじ)のときは、パン(ぱん)のようにちぎって食べたり、手に持って食べたりするものがあります。

指先(ゆびさき)やつめ、指(ゆび)の間(あいだ)には、特にバイキン(ばいきん)がたくさんついているので、しっかりと洗いましょう。

給食室(きゅうしょくしつ)でも、衛生面(えいせいめん)には十分(じゅうぶん)注意(ちゅうい)して調理(ちようり)したいと思います。

## 6月は食育月間です

「食育(しょくいく)」は、生きる上(うへ)での基本(きほん)で、知育(ちいく)、徳育(とくいく)、体育(たいいく)の基礎(きそ)となるものです。子どもたちにとっては、心身(しんしん)の成長(せいちょう)や、豊かな人間性(にんげんせい)をはぐくんでいくためにも大切(たいせつ)です。おうちでも「食(しょく)」についてどんどん話題(わだかま)にしていきましょう。

### 「みえ地物一番 給食の日」

毎月(まいつき)、第3日曜(だい にちようび)日とその前日(ぜんじつ)の土曜(どようび)日は、「みえ地物一番(じぶつ いちばん)の日(ひ)」です。

この日(ひ)は県内(けんない)のスーパーなどで三重県産(みえけんさん)の食べもの(たべもの)が多く取り扱(あつか)われ、地元産(じもとさん)の食べもの(たべもの)に親(お)しみ機会(きかい)になっています。

給食(きゅうしょく)では、毎日(まいにち)できるだけ地元(じもと)の食べ物(たべもの)を使う(つか)うようにしていますが、特に献立(けんてい)予定表(よていひょう)に右(みぎ)の「地物一番(じぶつ いちばん)のマーク(まーく)」を入(い)れた日(ひ)は、「みえ地物一番(じぶつ いちばん) 給食(きゅうしょく)の日(ひ)」として地元(じもと)の食べ物(たべもの)がわかりやすい(わがやう)ようにしています。



## 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

虫歯(むしば)や歯(は)の病気(びょうき)になると、痛(いた)いだけでなく食べもの(たべもの)をよくかむ(か)むことができ(でき)なくなります。

大人(おとな)になっても自分(じぶん)の歯(は)でおいしく食べ(た)べるためには、毎日(まいにち)の心(こころ)がけ(がけ)が大切(たいせつ)です。

しっかり(しっかり)かんで食べ(た)べること(こと)や、食べ(た)べたら必ず(かならず)歯(は)をみ(み)がく良い(よい)習慣(じゆかん)を身(み)につけ、虫歯(むしば)を予防(よぼう)して健康(けんこう)に過(す)ごしましょう。

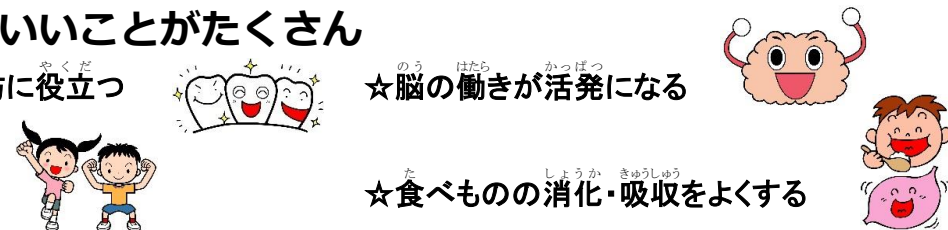
### よくかむといいことがたくさん

☆むし歯(むしば)の予防(よぼう)に役立(やくだつ)つ

☆脳(のう)の働(はたら)きが活発(かつぱつ)になる

☆肥満(ひまん)を防(ふせ)ぐ

☆食べもの(たべもの)の消化(しょうか)・吸収(きゅうしゅう)をよくする



## 衛生に気を付けて、配膳をしよう

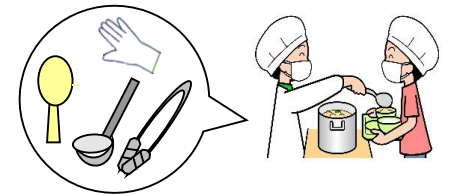
☆手(て)はていねい(いねい)にあら(あら)い、きれい(きれい)なハンカチ(はんかち)でふ(ふ)きましょう。

☆マスク(まस्क)をきちん(きちん)とつけ(つけ)ましょう。

☆給食当番(きゅうしょくとうばん)の人(ひと)は、エプロン(えぷろん)とぼうし(ぼうし)もつけ(つけ)ましょう。



☆器具(きぐ)など(など)を使(つか)って盛り付(も)りつけ(つけ)ましょう。



## 給食室で気をつけていること

★白衣(はくい)やぼうし(ぼうし)・エプロン(えぷろん)などは、毎日(まいにち)洗(あら)ったもの(もの)をつ(つ)けています。

★食器(しょくき)やお盆(おぼん)、ボール(ぼーる)などは、消毒保管庫(しょうどくほかんこ)で熱風(ねつふう)消毒(しょうどく)をしています。




★野菜(やさい)や肉(にく)、魚(いさな)などは、新鮮(しんせん)な材料(ざいりょう)を使(つか)い、加(か)熱(ねつ)します。中(なか)までしっ(しっ)かり火(ひ)が通(とお)っているか温(ぬる)度計(どけい)でチェッ(che)ック(ck)をします。

★サラダ(さーらだ)やあえ物(あえもの)は、クラス(かーす)に配缶(はいかん)する直前(ちよくぜん)に混(ま)ぜ(ぜ)ます。

## 6月の献立紹介

### ちくわの伊勢茶揚げ

ちくわに、美杉産(みすぎさん)のお茶(おちゃ)を混(ま)ぜた衣(え)をつ(つ)け揚(あ)げ(げ)ます。

材料(1人分) 単位:グラム	作り方
ちくわ 1本 (50gくらいのもの)	①ちくわを縦半分(たてはんぶん)に切(き)る。  1切(き)る
こむぎこ 5.0	②こむぎこ(こむぎこ)とでん粉(でんぷん)、伊勢茶(いせぢや)を水(みず)で溶(と)き、てんぷら衣(え)にす(す)る。
でん粉 1.2	
伊勢茶(粉茶) 0.7	③ちくわ(ちくわ)に②(に)の衣(え)をつ(つ)けて、150~160℃(ねつ)に熱(あ)した油(あぶら)で、5分(ぶん)程(てい)度(ど)揚(あ)げる。
みず 5.0	※揚(あ)げ物(もの)な(な)ので、必(かならず)ずおうち(うち)の人(ひと)と作(つく)りま(ま)しょう。
揚げ油 適宜	※大(たい)量(りょう)調(てい)理(り)の分量(ぶんりやう)や作(つく)り方(かた)です(す)ので、ご家庭(かてい)で調(てい)整(せい)してくだ(くだ)さい。

### ちくわを縦半分(たてはんぶん)に切(き)るのはなぜ(なぜ)? 斜(なな)めに半分(はんぶん)ではいけ(い)ないの(の)?

ちくわ(ちくわ)に衣(え)をつ(つ)けて揚(あ)げる料(りょう)理(り)は、ちくわ(ちくわ)の輪(りん)の中(なか)に衣(え)が入(い)り、中(なか)まで火(ひ)が通(とお)らな(な)か(か)つたり、揚(あ)げるの(の)に時(じ)間(かん)がか(か)か(か)つたりし(し)ます。給食(きゅうしょく)ではしっ(しっ)かりと中(なか)まで火(ひ)を通(とお)すた(た)めに縦(たて)半(はん)分(ぶん)に切(き)り、衣(え)をつ(つ)けて揚(あ)げ(げ)てい(い)ます。

