

給食だより 6月

伊根町立伊根小学校
令和5年6月6日

今年も梅雨の時期になりました。気温や湿度が高い日も増えてきましたが、体がだるい感じがしたり、疲れがたまったりしていませんか？

この時期には、気温や湿度が上がること、細菌が活発に動く環境がそろうため、食中毒が起こりやすくなります。衛生的な食事のためのポイントをおさえ、安心して食事ができるように注意しましょう！

＊食中毒予防の3原則＊

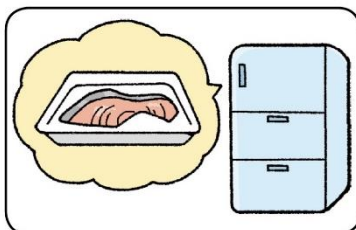
つけない



手についている細菌やウイルスを食品につけないように、料理や食事の前には、せっけんでいねいに手を洗いましょう。

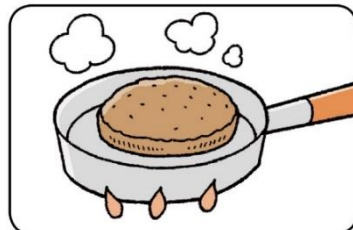
特に、生の肉や魚、卵を触った時には、念入りに手を洗いをしましょう！

増やさない



気温や湿度が高いと、細菌が増えやすく危険です。購入した食品や調理後のものは室温のまま長時間放置しないようにしましょう。また、冷蔵庫も過信せず、早めに食べるように注意しましょう。

やっつける



加熱は、効果的な殺菌方法です。生で食べるもの以外は、十分に加熱してから食べるようにしましょう。特に、肉の生焼けには注意が必要です。中までしっかり火が通っているか確認してから食べましょう。

この時期の食中毒は細菌性のものが多いです。

その細菌が繁殖しやすい条件は・・・

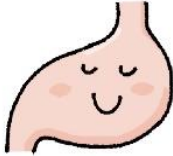
- ①水分・・・食器にも水分が残らないように、しっかり乾燥させましょう。
- ②栄養・・・食品そのものや洗い残しが栄養源になります。食器の洗い残しにも注意しましょう。
- ③温度・・・36℃付近で最も増殖します。加熱や冷却をしっかりとしましょう。



は くち けんこうしゅうかん * 歯と口の健康週間 *

6月4～10日は、歯と口の健康週間です。これに合わせて給食でも、「かみかみメニュー」や「カルシウムたっぷりメニュー」をいただきます。歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切です。また、乳歯（子どもの歯）から永久歯（大人の歯）には一度しか生えかわりません。これからずっと使うものなので、大切にしましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳の^{う なか}中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 
よくかむとだ液が^{えき}出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。 	かむことによって^で出ただだ液の働きで、むし歯を予防します。 

だ液の働き

食べかすを落とす 	消化を助ける 	味を感じる 
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！ 	菌の増殖を抑える 	歯の表面を修復する 

がっ きゅうしょく ようす * 5月の給食の様子 *

1年生は給食が始まって約2 か月が経ちます。少しずつ給食当番もできるようになってきました。また、5月にはたくさんの行事食や取組がありました。その様子を紹介します。

がっ か すい こ どものひ こんだて 5月10日(水) 子どもの日 こんだて

5月5日の子どもの日に合わせて、5月10日に子どもの日献立を実施しました。この日は、こいのぼりに見立てた「おさかなピザ」や「手作りちまき」を作りました。給食室では、ピザがこいのぼりに見えるように、ちまきをきれいな三角に包めるように、など色々と工夫をしながら作っていただきました。



1つずつ生地を丸めて、笹の葉で三角に包みました！



ピザの生地を丸めて、こいのぼりの形に成型したり、ケチャップでうろこを描いたりしました！



おさかなピザの目には、酒かすを使っていた。事前に伝えていなかったのですが、「今日のピザには酒かすが入っていましたか？」と聞きに来てくれた児童もいて、しっかり味わいながら食べている様子が見られました！

がつ 5月26日(金) 1年生 えんどう豆のさやむき

1年生の生活の授業で、給食で使用するえんどう豆のさやむきをしました。「全校のみんなや先生たちが食べるものだから」とみんなていねいに、そして「楽しい!」「もっとやりたい!」と言いながらさやむきをしてくれました。



「小さい豆が並んでいるよ!」

「たくさんむけたよ!」

がつ 5月30日(火) おはしの持ち方練習日

6月29日は「魚の食べ方コンテスト」です。この日は、コンテストに向けてのおはしの持ち方練習日でした。とても大きな尾頭付きの鰻を、調理員さんが魚焼き機でじっくり焼いてくださいました。苦戦しながらも、魚をきれいに食べられるように、みんなで練習しました。

また、この日は1年生がさやむきをしてくれたえんどう豆を使った「えんどうごはん」でした。「えんどう豆苦手・・・」と言っていた児童に、「これは1年生がさやむきをしてくれたえんどう豆だよ」と言うと、「え、そうなん!じゃあ・・・」とさやむきをしてくれた1年生のことも考えながら、食べることができました。



「ここがねこしらすだよ。」
と教えてくれました。

自分たちがさやむきをしたえんどうごはんを
楽しみにしていました。

みんながどんな風に食べられたか、テレビに映して見えています。

