

6月の給食だより

今月の給食目標: 衛生に気をつけよう。



6月は食育月間です！

「食育推進基本計画」では、毎年6月を「食育月間」毎月19日を「食育の日」と定めています。

食育は、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものとして、その推進が求められています。子どもの食育では、学校、家庭、地域などが連携してすすめる必要があります。

さいたま市の食育の取り組み

さ

「三食しっかり」食べる

健康のため、バランスよく三食食べる習慣を家庭や学校などで身に付ける。

い

「いっしょに楽しく」食べる

家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める。

た

「確かな目をもって」食べる

食の安全のための知識を身に付け、食材を選び、食べる。

ま

「まごころに感謝して」食べる

自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの気持ちをもって、食べる。

し

「食文化や地の物を伝え合い」食べる

地元の美味しい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝える。

Let's 食育

『食育』というと難しく聞こえるかもしれませんが、お箸の持ち方を教えたり、旬の食べ物を食卓に出したりなど、普段のことが食育につながると思います。御家庭でもこの機会に食育をしていただければ幸いです。

かみかみメニューで
歯も脳も健康に！

6月は「歯の衛生月間」でもあります。給食の献立も大豆やごぼう、いか、ごまなど噛みごたえのある食べ物をたくさん使っています。よくかんで食べることで消化を助け、脳の働きをよくし、虫歯を防ぐ効果もあります。御家庭でも子どもたちの食べ方についてもう一度見直していただきたいと思います。

カルシウム が多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていくときですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識して食べるのが大切です。

牛乳・乳製品、小魚、青菜、大豆、大豆製品など



☆食中毒予防の3原則☆

梅雨の時季から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。食中毒予防の3原則『つけない・増やさない・やっつける』をしっかり守っていきましょう。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石鹼でしっかり手を洗う、調理してから食べるまでの時間はできるだけ短く、調理のときには食品を十分に加熱するなど、日頃から気をつけるようにしましょう。

☆つけない☆



調理前の手洗いをしっかり行いましょう。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に十分気を配り清潔に保ちましょう。

☆増やさない☆



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に入れましょう。ただし早めに食べきましょう。

☆やっつける☆



中まで十分に加熱して食べることが食中毒予防には有効です。まな板やふきんなどは熱湯や塩素系殺菌剤でこまめに消毒しましょう。



調理員さんも食中毒防止を徹底しています！

給食室では、作業開始前に石鹼でしっかり手を洗っています。爪ブラシをつかって爪の間の汚れも落とし、アルコールで肘まで消毒しています。また、汚染を広げないように「一作業一手洗い」を徹底しています。

給食当番さんの身支度や手洗いは、担任の先生から点検を受けてから配膳を行っています。



5月の人気献立は？※残食率1%以下の献立です



にんじんともやしのナムル、きびなごの磯部フライ、ポークビーンズ、かつおのごま風味揚げ、スパゲティミートビーンズ、ごま酢和え、豚肉と生揚げのみそ煮、中華丼、中華きゅうり、けんちん汁、ピザトースト、かやくごはん、春雨サラダ

※残食を基にどんな料理が人気なのか把握します。また、残った料理は、どのようにしたら食べてもらえるか考えています。

魚料理や、野菜を使った和え物、サラダもよく食べていました。