

給食だより 5月号



新学期が始まってから1ヶ月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたところでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。また、ゴールデンウィークなどで生活リズムが乱れがちになっていないでしょうか？有意義な学校生活を送るためにも早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

給食室から人気メニューの紹介

4月の給食は、残食が少なく、給食室一同大変嬉しく思います。特に4月25日月曜日のさわやかサラダは残食ほぼ0で、児童に人気があるメニューです。『さわやかサラダ』の作り方を紹介します。

(1人分) 食材：みかんの缶づめ(固形量) 14g

キャベツ 38g

きゅうり 12g

植物油 1g

りんご酢 1g

三温糖 0.3g

食塩 0.25g

白こしょう 0.03g

調味料



①調味料を煮立てて冷蔵庫で冷ましておく。

※中心温度確認・記録(学校では全てにおいて温度を確認し、記録します)

②キャベツ、きゅうりをそれぞれボイルして冷ます。(学校では真空冷却機で瞬時に温度を下げ、衛生的に温度管理されます)

※中心温度確認・記録

③ボイルした野菜、ドレッシング、水気をきったみかんを和える。

※出来上がり中心温度確認・記録

★ドレッシングは加熱するため、お酢がきつくなく、お酢嫌いな児童も食べやすい味に仕上がります。

給食室より・・・



★砂糖は三温糖を使っています。

三温糖は甘みが淡泊なグラニュー糖よりも濃厚な甘みがあります。

★よくかんで食材本来の持つ味を味わうという事を考え、野菜など形がしっかりと残るようなるべく大きめに切るようにしています。

にんじんや大根など、一部をハートや魚、犬等に型抜きし、楽しい給食時間を目指します。

★学校給食では、85度1分以上の加熱を基本とし、衛生的に料理が作られます。

学校給食従事者の衛生管理について

学校給食に携わる職員(栄養教諭、学校栄養職員、調理員など)は、毎朝、調理場に入る前に健康状態をチェックし、定期的または臨時に健康診断や検便を実施しています。

調理場では専用の清潔な白衣(調理衣)、マスク、帽子などを身につけ、作業場所によってエプロンを交換するなど、衛生的な服装を心がけ、給食を作っています。

特に「手洗い」は食中毒防止の上で一番重要となります。給食室では、手洗い、乾燥、アルコール消毒を徹底し、食中毒防止に努めています。



手洗いの重要性

- ・手の汚れを落として清潔にする。
- ・手を介して食中毒を起こすことを防ぐ。

人の手は、色々なものを触ったりつかんだりしているため、目に見えないたくさんの細菌やウイルスが付着しています。その中には、食中毒などを引き起こすものもあって、手で触った食べ物などから体の中に入り込み、病気を引き起こすことがあります。「手洗い」は食中毒、病気の予防にも非常に有効な手段と言われています。