



令和3年5月28日  
 横浜市立三ツ境小学校  
 校長 遠山 松雄  
 栄養職員 油井詩織

初夏の暑さが続いています。いよいよ梅雨の時期です。湿度・温度とも高くなると食欲が落ちやすく、じゅうぶんな栄養が摂れずに疲れやすくなります。給食でも、蒸し暑い中でも主食が食べやすいよう献立や調理を工夫していきます。食事だけでなく、運動・睡眠もじゅうぶんにとり、暑さに負けずに過ごしてほしいと思います。

## 6月の献立

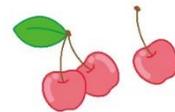


- 食育月間にちなみ、学校における食育の視点に示されている「食事の重要性」や「日本の食文化」等を伝える献立を取り入れました。
- 日本の伝統的な食品を取り入れました。(切干しだいこん・梅干し・納豆・焼きのり) 
- 開港記念日にちなみ、開港の地である横浜の国際色豊かな食を意識して、かかわりの深い国々の料理を取り入れました。(チンジャオロースー・ピビンバ・ラタトゥイユ)
- 東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、開催地である東京になじみのある塩ちゃんこ汁を取り入れました。
- 「歯と口の健康週間」にちなみ、かみごたえのある食品を取り入れました。(きびなごフライ・割干しだいこん)



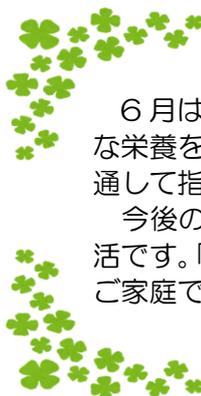
献立の詳しい内容を知りたい方は、ご連絡ください。(☎391-5068 栄養職員 油井)

## 献立変更



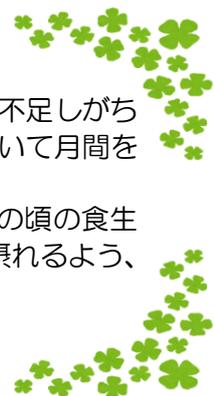
- ◆14日(月) 魚フライ → 魚のパン粉焼き・さくらんぼゼリー追加  
 白身魚のメルルーサを、オーブンでパン粉焼きにします。オーブン料理のため、脂肪の摂取を抑えることができます。また、旬の果物さくらんぼを使ったゼリーを味わいます。
- ◆今月も自校炊飯を実施します。1~3・5~6年生、個別級です。

- ◆ 3日(木) 1・2年生(はいがごはん) ◆ 9日(水) 3年生・個別級(麦ごはん)
- ◆ 23日(水) 6年生(ごはん) ◆ 24日(木) 5年生(麦ごはん)



6月は食育月間です。給食では、日本人に不足しがちな栄養を含む食べ物「まごはやさしい」について月間を通して指導をしていきます。

今後の食生活の基礎となるのが、子どもの頃の食生活です。「まごはやさしい」食品を積極的に摂れるよう、ご家庭でも取り入れてみてくださいね！



# えいせいでき しょくじ 衛生的な食事のための3つのポイント

梅雨の時期は、高温多湿のため、細菌性の食中毒が発生しやすい時期です。給食はもちろん、ご家庭でも食中毒を防ぐため、気を付けるポイントを確認しましょう。

## ① つけない

・料理をするときや食べる前には手をせっけんでていねいに洗う。



ていねいに洗って、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

生の肉や魚、卵などをさわったときは、とくに念入りに！

\*まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。肉を切るときは、きれいに洗った牛乳パックを広げて使う（1回ごとの使いきり）にするのもいいですね。



肉



野菜

\*給食では、食中毒予防対策を兼ね、肉や魚を給食室で切ることはありません。あらかじめ分量で切ったものを納品していただいています。

## ③ やっつける

・生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。（とくに肉の生焼けには注意が必要です）

\*給食では、原則として、すべての食品を加熱します（中心部が75℃で1分以上。ノロウイルス汚染のおそれがあるものは85～90℃で90秒以上）。



火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、確認しましょう。

焼肉の際は特に注意！生の肉を触った tong や菜箸で、焼けた肉を触らないようにしましょう。

## ② ふやさない

・料理を室温のまま長時間放置しない。



生温かい温度（35℃前後）は、細菌が増えやすい危険な温度です。

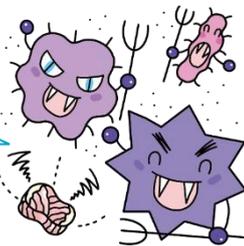
保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。1食分に分けておくとさらに衛生的です。

\*給食では、調理後2時間以内に食べるようにしています。

\*調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。

\*給食では、食器はきれいに洗った後、さらに「消毒保管庫」で乾燥・消毒しています。

細菌は温かくて、よごれていて、じめじめしていて、さらに食べ物の栄養があるところが大好き♡



## 給食室では…



十分加熱されたか、温度計で85℃達温を確認します。



生で食べる果物以外、サラダでも野菜を加熱して使用します。



生肉は専用容器に入れ、専用エプロン・手袋をつけて扱います。

# 給食は和食が多い!?! ~「まごポイント」を数えてみよう~

昔から日本で食べられてきた食品の頭文字をとって『まごは(わ)やさしい』という  
ものがあるのをご存知でしょうか。不足しがちな食物繊維やミネラルが豊富に含まれ  
現代の日本人にこそ食べてほしい食品ばかりです。



給食では、『まごポイント』(1項目1ポイント)として、まごはやさしい食品を。  
見つけ、食べる指導をします。ご家庭でもやってみてくださいね。

ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い
豆類 	ごま (種実類) 	わかめ (海藻類) 	野菜類 	魚類 	しいたけ (きのこ類) 	いも類 

※7点満点を目指しましょう♪

## 給食でのまごポイント紹介

★きょうの「まごポイント」はいくつかな？

ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い	ごうけい 合計
まめ ●	ごま ●	わかめ ●	やさしい ●	さかな ●	しいたけ ●	いも ●	7
あぶらあげ こおりどうふ みそ	ごま	ひじき	にんじん しょうが たまねぎ こまつな	さば	えのきたけ	じゃがいも	

意識しないと摂ることが  
難しい食品が多いです。  
まずは2日間で7点を  
目指せるとよいですね♪



とうがんのすまし汁	まごポイント 2 (や) (し)
<p>&lt;材料&gt;4人分</p> <p>鶏肉・・・40g            とうがん・・・120g            ねぎ・・・40g            にんじん・・・20g            えのきたけ・・・20g            しょうが・・・1g            ◆酒・・・小さじ1            ◆しょうゆ・・・小さじ1/2            ◆塩・・・小さじ1/2            だし汁・・・500g</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① とうがんは1cmいちょう切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、えのきたけは2cmに切る。            ② しょうがをすり、汁にする。            ③ だし汁を火にかけ、鶏肉を入れ、アクを取りながら煮る。            ④ にんじん・とうがんを入れ、煮えたら◆調味料を入れる。            ⑤ えのきたけ・ねぎを入れる。            ⑥ しょうが汁を入れてできあがり♪</p>
<p>旬のとうがんを使った、夏のすまし汁です。しょうが汁が味を引き締め、夏でも食べやすく仕上げています。とうがんは、火を通しすぎると煮崩れてしまいます。入れたら煮すぎないように気を付けてください。</p>	

24日(木)に  
実施します♪

