

食育だより

令和 2 年 6 月 第 4 号
横浜市立瀬戸ヶ谷小学校
栄養教諭

汁物

無機質やビタミンなどの**足りない栄養素**や**水分**を補います。

小学生でもかんたん！

今回は、手早く作れる“火を使わないスープ”を紹介します。

「クリームスープ」

包丁注意！

やけど注意！



①野菜を切り、電子レンジに使えるカップに入れる。
水を 50ml 入れて、ラップをかける。【写真は、キャベツ+しめじ+コーン】

②電子レンジ 600W で 4 分。
野菜のかたさを確認する。
かたければ 30 秒ずつ追加。

③牛乳 100ml とブイヨンを入れて、電子レンジで 2 分加熱する。塩こしょうで味を調べて、できあがり。

冷凍野菜（ミックスベジタブルやカット冷凍野菜）を使うと、切る手間もないので、すぐにできます。
ベーコンやわかめやごまを入れてもおいしい！

- ◆牛乳を入れる → ミルクスープ
- ◆ブイヨンやコンソメ → 野菜スープ
- ◆和風だし → 和風スープ
- ◆中華スープの素 + ごま油 → 中華風スープ

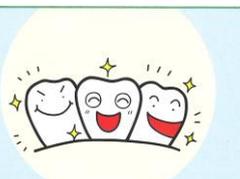
味つけで
へんしん！



水 150ml で作ったコンソメスープ

カルシウム

じょうぶな骨や歯をつくる栄養素
精神を安定させ、筋肉ののびちみもコントロールする



ビタミン

ビタミンは他の栄養素がうまく働くためのアシスタント
他の栄養だけをとってもビタミンがなければ役割を果たせない



ビタミンにはいろいろな種類があるよ

ビタミンA	ビタミンB12
ビタミンB1	ビタミンC
ビタミンB2	ビタミンD
ビタミンB6	ビタミンE など

7月から給食スタート

きちんとした身じたくをしましょう！

7月1日から給食が始まります。給食配膳の前に身じたくを整え、手を清潔に洗ってから活動することが大切です。衛生的に給食を実施するために、学校では次のような指導をしています。ご家庭でもご理解いただきご協力をお願いします。

★給食時にはマスクを交換しますので、給食用のマスクの準備をお願いします。

給食当番 準備は OK?



『ご家庭へのお願い』

<給食の持ち物>

- ・給食帽子 ・給食用マスク
- ・給食用ハンカチ ・ナフキン

帽子とマスクは全員が毎日着用します。給食前に手を洗ったら給食用ハンカチでふきます。ハンカチ・マスク・ナフキンは毎日給食専用の清潔なものを持たせてください。

今年度は、『ナフキン』(トレイの下に敷く布)を使用します。

トレイのサイズは、26cm×35cmですので、それより大きめのものをご準備をお願いします。バンダナなどでも構いません。

毎日交換し清潔なものを
使えるように、複数枚の
用意をお願いします。



↑給食当番になったら…↓

- * 髪の毛が帽子の中に入るように、ヘアゴムを持ってくるなど髪型に工夫をお願いします。
- * 白衣のボタンがとれたり、ゴムがのびたりしてしまいましたら、補修をお願いします。
- * 白衣は洗濯の後、(ゴム部分をさけて) アイロンをかけてください。(殺菌効果があり衛生的です。)
- * 手指に傷がある場合や、体調が悪いときは給食当番ができません。腹痛などの症状がある場合や前夜に嘔吐・下痢などの症状があった場合は、担任にお知らせください。
- * 給食当番が帽子を忘れたときは、学校の貸し出し用帽子を使います。貸し出し用帽子は、洗濯して必ずアイロンをかけて、できるだけ早く担任にお返しく下さい。