

食育だより6月号



令和3年6月3日
 横浜市立都田西小学校
 校長 三橋 淳子
 栄養教諭 山極 昌代

* 6月の献立から

- 食育月間にちなみ、学校における食育の視点に示される食事の重要性や日本の食文化など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、関わり深い国々の料理を取り入れました。(チンジャオロースー、ビビンバ、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料理を取り入れました。(塩ちゃんこ汁)
- 「歯と口の健康週間」にちなみ、かみごたえのある食品に取り入れました。(きびなごフライ、割干しだいこん)



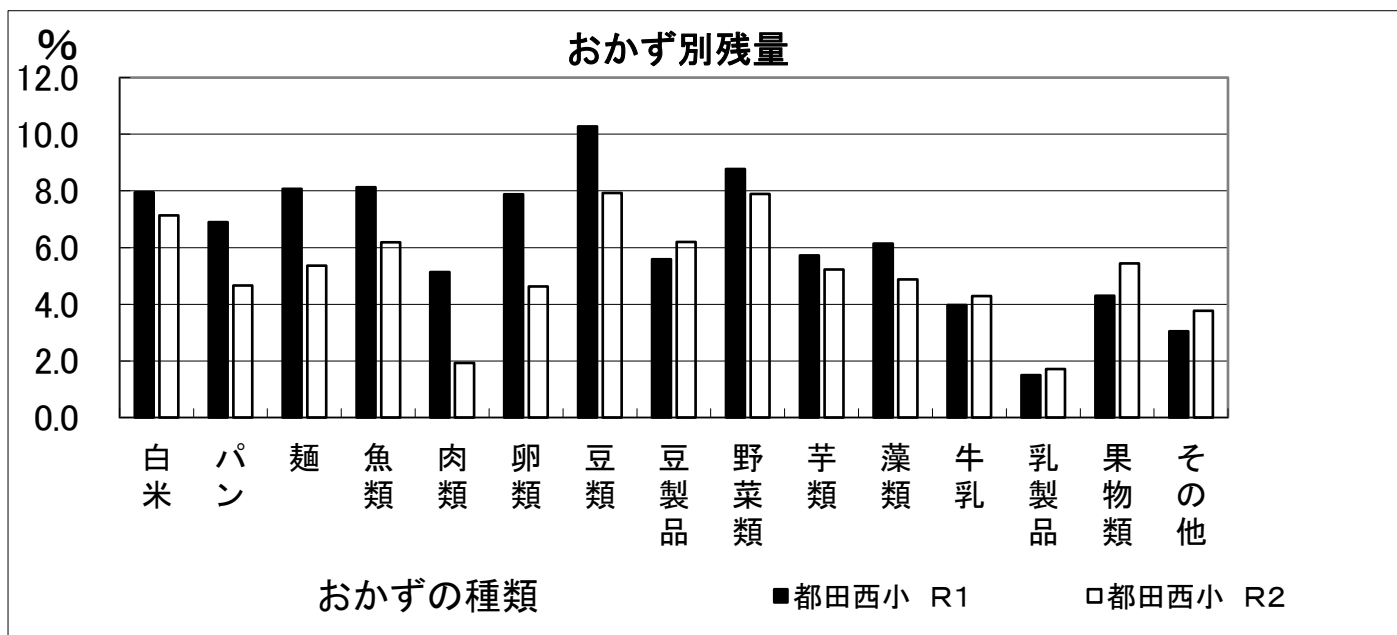
* 都田西小の給食

- 10日(木)10組、1・2年生分、16日(水)3・4年生分、17日(木)5・6年生分のご飯を学校で炊きます。米は神奈川県学校給食会から神奈川県産米が納品予定です。他の日は通常通りミツハシライスが炊飯したご飯が納入されます。
- 今月は、こまつな・キャベツ・だいこん・にんじん・トマト(中旬より玉ねぎ・じゃがいも)を横浜市内産・都筑区産のものを取り入れます。



* 令和2年度 栄養報告書の結果

栄養報告書は子どもたちの喫食状況を把握し、毎年、市に報告し県で集計します。今回は過去2年間のおかず別残食率の変化のグラフを紹介します。



令和元年度に比べて、令和2年度は全体的には残量が減りました。一人ひとりの児童が自分の体を考え、成長期の大切な時期にしっかり食事ができるよう、ご家庭でも話題にしてください。食べたことがないものが給食に出ても、挑戦してみることも伝えていただけたらと思います。



* 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント 厚生労働省HPより

ポイント1 食品の購入

消費期限など表示をチェック。
肉・魚はそれぞれ分けて包む。
(できれば保冷剤(氷)などと一緒に)
寄り道しないでまっすぐ帰りましょう。



ポイント2 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ
冷蔵庫は7割程度に。
肉・魚は汁がもれないように
包んで保存。
冷蔵庫は10℃以下に維持。
冷凍庫は-15℃以下に維持。



ポイント3 下準備

冷凍食品の解凍は冷凍庫で。
こまめに手を洗う。
タオルは清潔なものに交換。
ゴミはこまめに捨てる。
肉・魚は野菜など生で食べる
ものから離す。
野菜もよく洗う。
包丁などの器具、ふきんは
洗って消毒。



ポイント4 調理

作業前に手を洗う。
台所は清潔に。
加熱を十分にめやすは中心部
分の温度が75℃以上で1分間
以上。
調理を途中で止めたなら冷蔵庫
へ。
電子レンジを使う時には均一
に加熱できるように時間・置
き方を考える。



ポイント5 食事

食事の前に手を洗う
盛り付けは清潔な器具食器を
使う。
長時間室温に放置しない。



ポイント6 残った食品

作業前に手を洗う。
手洗い後、清潔な器具、容器
で保存。
早く冷えるように小分けす
る。
温め直す時には十分加熱す
る。(めやすは75℃以上)
時間が立ち過ぎたり、ちょっ
とでもあやしいと思ったら思
い切って捨てる。



* 都筑区のキャベツは収穫して翌日に学校に届きます！

全国の地域によっては、出荷調整のため畑に保冷用倉庫があるところもあります。本校ではキャベツは使用する前日に収穫し納品されています。そのためキャベツの葉はやわらかくておいしいです。

