

給食 だより

横浜市立みなとみらい本町小学校

校長 小正 和彦

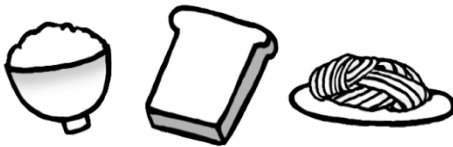
2020. 6. 19 給食部

6月に入り、子どもたちの元気なあいさつが聞こえ校舎内に活気が戻ってきました。7月からは給食が再開される予定です。現在、安全に給食が始められるよう、全職員で取り組んでいます。

バランスのよい食事とは?

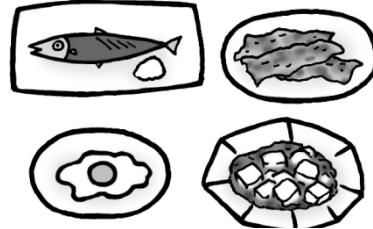
心も体も大きく成長していく途中の小学生は、大人以上にいろいろな栄養素をバランスよくとっていかねばなりません。栄養バランスが整った食事にするために、とても手軽で効果的な方法が毎食「主食」「主菜」「副菜」をきちんとそろえて食べることです。

主食



主食は体を動かし、脳をはたかせるエネルギーのもとを多く含みます。米、小麦から作る、ご飯、パン、めん類などで食事の中心となります。

主菜



主菜は肉、魚、卵、大豆、とうふなどの大豆加工食品など、おもに体をつくるもとになる食品を使ったメインとなるおかずです。

副菜



副菜はやさいなどおもに体の調子を整える食品を使ったおかずです。おひたしや煮物や炒め物などにすると量もしっかりとれます。

汁物



汁物などは水分を補給する役割があります。主食、主菜、副菜で足りない栄養素を補います。

この他に成長期に欠かせないカルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品、ビタミンCが多く、体の調子を整える果物などをデザートやおやつとして加えると、さらに食事が充実します。

副菜

主菜

主食

汁物

献立の立て方

- ① まず、主食を決める。
- ② 主食に合う主菜を決める。
- ③ 副菜や汁物を決める
(足りない食品を補う)

食中毒予防の三原則

関東地方も梅雨入りしました。この時気温、湿度が上昇して食中毒が発生しやすくなるのでご家庭でも気をつけるようお願いします。

1. 清潔（菌をつけない）

○手洗いをしっかりする。

- ・調理を始める前や、調理中もこまめに手洗いを行います。
- ・特に生肉・鶏卵・魚介類などに触れた後は、石鹸で手を洗います。

○包丁・まな板・ふきん等の衛生にも注意する

- ・まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具(特に生肉を調理した器具類)や台所の衛生に十分気を配り、清潔に保つことが大切です。



2. 迅速と冷却（菌を増やさない）

○肉・魚介類・鶏卵など購入後は、常温放置しないことが重要です。

（すぐに冷蔵庫に入れる）

- 速やかに調理し、できあがったものは早めに食べましょう。
- 調理済み食品は常温で長時間放置しないことが大切です。



3. 加熱（菌を殺す）

○十分に加熱する

- ・中まで十分に加熱してから食べましょう。（生肉は食べないこと）

肉につく食中毒菌は、熱に弱く、十分火を通すことで死滅します。

目安は中の色が完全に変わるまでです。ちなみに学校給食では、中心部が75℃以上1分間以上加熱するかまたは85℃達温を確認しています。二枚貝等使用する場合は85℃～90℃を確認後90秒間以上加熱します。

○生肉を扱った箸で食べないようにしましょう。



給食 レシピ 紹介

<ひじきのナムル>

材料	切り方	4人分(g)
もやし		1袋
こまつな	2cm	1/6束
にんじん	せん	2cm
◇ひじき		5g
◇しょうゆ		小さじ1
◆にんにく	みじん	少々
◆しょうゆ		大さじ1
◆砂糖		小さじ1
◆穀物酢		小さじ1
炒りごま		大さじ1/2
塩		少々
ごま油		小さじ1/2

作り方

- ① ひじきをもどし、ゆでて水を切り、下味(◇しょうゆ)をつける。
- ② ごまは炒って切りごまにする。
- ③ にんにくをきり、甘酢【◆】を煮立たせる。(よく冷ます)
- ④ こまつなを切り、ゆで水冷する。
- ⑤ もやしをゆで水冷する。
- ⑥ にんじんを切り、ゆで水冷する。
- ⑦ 配食直前に野菜の水を切り塩をふり、ひじき・甘酢・ごま・ごま油を入れ、あえる。

※給食ではビビンバの野菜として使用しています。