



# 食育だより

令和8年度 第1号  
横浜市立西が岡小学校  
校長 元田 光二  
栄養職員 福宮 美加

梅雨の季節となりました。蒸し暑さに体が慣れるまで、疲れやすく食欲がおとろえます。体調を整えるため、早めの就寝を心がけ、たっぷり睡眠をとるようにしましょう。

## ◆◆◆◆◆ 本校の給食について ◆◆◆◆◆

本校の給食室は給食調理業務民間委託校になっており、「株式会社サンユー」に調理業務の委託をしています。業者に委託しているのは、給食の調理、各階のホールへ給食を運搬、食器類・食缶等の洗浄、施設の清掃です。

食材については学校がよこはま学校食育財団を通して調達しています。栄養士の指導・監督のもと、安全・衛生管理に気をつけて、学校の給食室で調理作業を行っています。

芦川チーフ、他 11 名で 550 食を調理し提供しています。

今年度も安心・安全・おいしい給食の提供を目指し頑張ります。

## ◆◆◆◆◆ 献立について ◆◆◆◆◆

ご家庭に配布されます献立表は横浜市の基準献立です。横浜市では毎日約19万食の給食を提供するため、全市を大きく4つに分けて献立を実施する順番をかえています。

本校はFブロックに属しているため、献立表の左上にEFと表示されていますので、ご確認ください。また、基準献立を変更して「学校独自の献立」も取り入れています。

基準献立に使用される食材の情報やアレルギー情報などは、よこはま学校食育財団のホームページ上で公開しております。また、給食献立の作り方の紹介や食育教室も開催しておりますので、ぜひご確認ください。

食育ひろばQRコード →



また、食育財団の食材だけでなく、JAを通じて横浜市内や泉区内で収穫された野菜を「地場野菜」として取り入れています。

## ◆◆◆◆◆ 6月6日土曜参観の献立の変更について ◆◆◆◆◆

3日の臨時休校を受けまして、6日(土)の給食の内容を変更いたします。

「ごはん・牛乳・とりごぼうごはんの具・きびなごフライ・みそ汁」になります。

鶏ごぼうごはんの具				きびなごフライ	
鶏肉	15	酒	1.5	きびなごフライ	45
きざみ油揚げ	3	塩	0.18	揚げ油(米油)	
凍り豆腐(細)	2	水	5		
ごぼう	15			みそ汁	
にんじん	10			キャベツ	20
さやいんげん	3			たまねぎ	20
いりごま(白)	2			こまつな	9
米油	0.5			淡色辛みそ	6
しょうゆ	2			赤色辛みそ	1.5
砂糖	1.2			削り節・水	105

## ◆◆◆◆◆ 食中毒に注意しましょう ◆◆◆◆◆

梅雨入りから10月中旬までは、気温も湿度も高く、食中毒が発生しやすくなる時期です。

学校給食の食中毒予防の一つを紹介しますと、給食で生野菜を提供しません。サラダという名前の献立も、必ず加熱処理（沸騰した湯に、切った野菜を入れ、湯温85℃以上なったことを確認し30秒以上ゆでてから水道水で水冷する処理）を行います。市の方針で薬液消毒はしないので、加熱処理で細菌数を減らし食中毒を予防しつつ、野菜の歯ごたえや食感を残して提供できるように切り方なども工夫しています。

ご家庭で食中毒を防ぐポイントは以下の点になります。

### 1. 丁寧な石けんによる手洗い

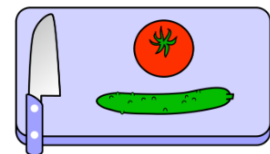
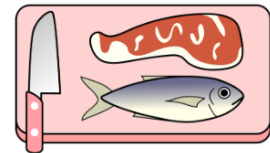
調理前はもちろん、肉や魚、卵など細菌の付着が多い食材の取扱い後や、ペットやスマートフォンなどを触った後も手洗いすることが大切です。



### 2. 調理に使用する道具の清潔

包丁やまな板を調理中にこまめに洗うことを心がけましょう。できれば、肉・魚用と野菜用を別にとすると安心です。

スポンジには細菌が増殖しやすい条件がそろっているため、使用の都度しっかりもみ洗いをし、水気を絞っておくことが大切です。



### 3. 食材の温度管理の適正

食材は購入後すみやかに冷蔵庫や冷凍庫へしまいましょう。細菌の繁殖を防ぐには10℃以下を保つことが重要ですが、冷蔵庫の扉の開け閉めが多いとそれだけ庫内温度が上がってしまいます。

### 4. 十分な加熱殺菌

多くの細菌は75℃以上で死滅します。中心部まで75℃以上に達した状態が1分以上継続できるように加熱します。電子レンジで加熱する場合は加熱ムラが起こりやすいので途中で置き方を変えたり、混ぜたりする工夫が必要です。

また、作り置き料理は食べる前にもう一度加熱をするようにしましょう。

#### ○よこはま学校食育財団

横浜市の学校給食に関する様々な情報を提供しています。アレルギー・食材・給食レシピ・料理教室など



#### ○食べものアイランド

横浜市の栄養教諭・学校栄養職員が作成している子ども向けコンテンツです。野菜や果物の花の写真や給食レシピ、食べものクイズなど



#### ○株式会社サンユー

本校の調理を担当している会社です。

