



給食センターのホームページからもご覧いただけます。

(毎月19日は食育の日)

一関市西部第二学校給食センター 令和7年6月11日(水) 【No.3】

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校ではさまざまな食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

● 家族で「食育だより」を読む



● 食事のあいさつをしっかりとる



● 食品の栄養成分表示を確認する



● 親子で料理をする



そのほかにも

- 3食しっかり食べる
- 一緒に買い物に行く
- 食に関わる体験活動をする など



みなさんのご家庭では、食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？よくかむことは、食べ物本来の味が分かっておいしく感じられるだけでなく、むし歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康な体づくりへの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

衛生に気をつけよう

梅雨入りすると、気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかり継続していきましょう。

食中毒予防3原則と学校給食

① につけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていただいたものを納品してもらいます。

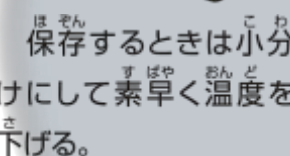


② ぶやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。



調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。



35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。



③ やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。



肉の生焼けにはとくに注意しましょう。

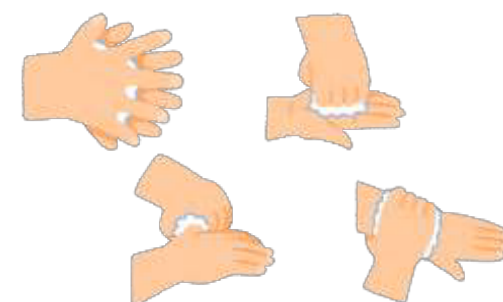


給食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。



手洗いのやりかた

せっけんを泡立てる→手のひら→手のこう→指の間
→親指のまわり→指先→手首→水でよく洗い流す→
せいけつなハンカチでよくふきとる→完成！





た まな ぼうさいきゅうしょく 食べて学ぼう 防災給食




平成20年6月14日に「岩手宮城内陸地震」が発生し、一関市内にも甚大な被害をもたらしました。6月18日(水)の学校給食では、備蓄食品を実際に食べる体験を通して、災害への備えの大切さを知ることを目的として、非常食「救給カレー」を活用した防災給食を、市内一斉に取り入れることにしました。

防災給食のメニューは… **救給カレー 牛乳 コロッケ ストックサラダ パナナ**



非常食である「救給カレー」は、平成23年3月11日に発生した東日本大震災での教訓をもとに考えられたもので、電気・ガス・水道が止まってしまった状況でもそのままおいしく、さらに食物アレルギーがある人も食べられるように作られています。
ライフラインが途絶えた中で、救援物資が届くまでの72時間の間「いのちをつなぐ」ための非常食「救給カレー」が、全国の栄養教諭・学校栄養職員の手によって開発されました。

きゅうきゅう た かた 救給カレーの食べ方

<p>① 袋の底の部分を広げ、トレー(おぼん)の上に立てます。</p>  <p>底の部分を広げる。</p>	<p>② あけくちとあけくちの間を指でつまんでずらし、開けた時に中身が飛び出さないようにしましょう。</p>  <p>矢印の方向に、指をずらす。</p>
<p>③ 片方のあけくちから、もう片方のあけくちにむかってパックを開けます。</p>  <p>ゆっくり引っ張れば、まっすぐに切れます。</p>	<p>④ スプーンで軽くかきまぜてから食べます。</p>  <p>食べた後は、各給食センターのルールにそって片付けましょう。</p>

参考資料:株式会社 SN 食品研究所 Web サイト

びちくしょくひん つく 備蓄食品で作ってみよう! ストックサラダ

【おすすめの備蓄食品】

- ・ツナ、チキン、魚などの水煮缶
- ・切り干し大根(水で戻す)
- ・海藻ミックス(水で戻す)
- ・コーンや豆などの缶詰
- ・マヨネーズやドレッシング(できれば個包装のもの)



ビニール袋に入れて、よく混ぜ合わせて完成!

※ 水がない場合は、水煮缶やドレッシングなどの水分で乾物を戻します。

◇ 普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足しておく「ローリングストック」がおすすめです。

◇ いざという時のために、「家族の人数×最低3日分」の食材を常に用意しておくといでしょう。

作成:一関地方教育研究会学校給食部会

きゅうしょく 給食のおすすめレシピ

よくかんで食べよう!給食で人気の『カミカミサラダ』

【材料】(4人分)

- ・細切りするめ 10g
- (さきいかでもよいです。)
- ・切り干し大根 20g
- ・きゅうり 1本
- ・乾燥きわかめ 2g
- A
 - ・濃口しょうゆ 小さじ2
 - ・酢 おおさじ 1/2
 - ・砂糖 小さじ 1/2
 - ・ごま油 小さじ 1/2
 - ・いり白ごま おおさじ 1強

【作り方】

- ① 細切りするめ(さきいか)は、食べやすい大きさに手でさいしておく。きゅうりはせんぎりにする。
- ② 切り干し大根、乾燥きわかめは水で戻しておく。
- ③ ②をゆでて、水で冷やし、水気をしぼる。
- ④ Aの調味料をよく混ぜ合わせ、全ての食材といり白ごまを入れてよく和える。



きゅうしょく 給食センタークイズ



答えは下にあります。(答えを隠してから、考えてみてくださいね。)

問題

ここは何をするところでしょうか?



ヒント

食中毒を予防するためにも、とても大切なことです。

【答え】手を洗うところ。(作業をする前には、液体せっけんをつけて、2回洗い返して洗います。爪の裏側も洗います。)

ラシを使って、指先と爪の間の汚れを取り除きます。最後に、ペーパータオルで水気をふき取り、アルコール消毒をします。