

※ このおたよりでは、食育の取組や学校給食レシピなどを紹介します。

食育だより

2021年(令和3年)6月18日
福山市立湯田小学校

もりもりキッズ Vol.2



ねんせい きゅうしょくいんかい 5・6年生 給食委員会

給食委員会では4つのグループに分かれて活動しています。高学年が湯田小学校のリーダーとして活躍してくれています。

給食黒板

当日の給食に使う食材をお知らせします。



食材を栄養素によって6つのグループに分けているよ。

毎日、バランスよく食材が含まれているのが分かるね！

給食放送

食事のマナーや食べもののクイズなどを給食時間に放送します。



ゆっくり、はっきり伝えるように心がけているよ。

後片付けサポーター

食べ残しの片づけをしています。

給食の先生のお手伝いをしているよ。



ポスター作成

みんなに伝えたいことをポスターにして呼びかけています。



みんなが安全に給食を食べられるように作ったよ。

しょくいく ちしき 食育まめ知識



テーマ：**しょくちゅうどくよぼう
食中毒予防**

暑くて湿度の高い時期は、食中毒の危険が高まり、とくに注意が必要です。

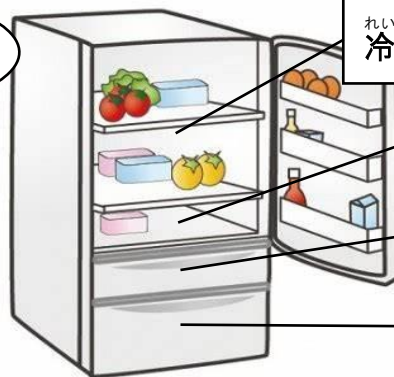
食中毒予防 3つのポイント

- ① **つけない** (菌をつけないために、調理や食事をする前には石けん手洗い！)
- ② **ふやさない** (菌が繁殖しやすいので、料理や生ものを室温のまま放置しない！)
- ③ **やっつける** (肉や魚などは十分に火を通して食べよう！)



食品の適切な温度管理について知ろう！

冷蔵庫の中は、部屋によって温度が違います。食品の保存が正しくできるように、覚えておきましょう。また、買い物の後すぐにしまえるよう、すすんでお手伝いできるといいですね。



冷蔵室 (2~5℃)：卵、乳製品、大豆製品、飲み物など

チルド室 (0℃)：肉や魚などの傷みやすいもの

野菜室 (3~7℃)：野菜、くだもの

冷凍室 (-18℃)：冷凍食品、氷

とりにく 鶏肉のマーマレード煮



【材料】

鶏もも肉 (一口大) 250g
たまねぎ (角切り) 1個

A { しょうゆ
マーマレード
みず
水
かたくりこ
片栗粉

【4人分量】

250g
1個
大さじ1
大さじ2
1/4カップ
適宜

【作り方】

- ① なべに調味料Aを入れて煮立たせる。
- ② 鶏肉・たまねぎを加えて、落しぶたをして中火で煮る。
- ③ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。