

食育通信

2024年(令和6年)6月11日
福山市立川口東小学校 No.3
(文責) 栄養教諭 黒川夕美

かたりあい わらい ひろかる、たのしい しよくたく、うれいな

給食衛生委員会
による

つよい歯をつくらうキャンペーン

給食衛生委員会は、強い歯をつくるために大切なことを調べ、スライドを作成し、児童朝会で発表しました。

チェック

強い歯をつくるために、よい食べ物は、

- ・歯ごたえがあるもの
- ・カルシウムやたんぱく質が多いもの



カミカミメニュー



給食に、歯ごたえがある食べ物がたくさんでてくるよ。



カミカミ食材	給食メニュー名		
大豆	白身魚と大豆の甘みそ和え	大豆の磯煮	ごぼう入り鉄分 いっぱいドライカレー
ごぼう	五目きんぴら	筑前煮	
切干大根	はりはりづけ	切干パンパンジー	切干大根のベーコンソテー

魚を食べよう。ぱかっ! ぎゅっ! ぼこっ! で ほねとり

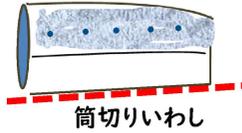
チェック

魚のカルシウムやたんぱく質は、強い歯をつくるもとになるよ。
しっかり魚を食べられるように、簡単な骨のとり方も紹介。

給食メニュー名	おすすめポイント
ししゃものからあげ	カルシウムがたくさんあるよ。よくかんで食べよう。
いわしの梅煮	旬の魚だよ。梅といっしょ煮るので、くさみがとれるよ。 児童朝会で、「かんたんなほねのとり方」を紹介したよ。
あじとごぼうの甘辛がらめ	旬の魚とごぼうの組み合わせ。甘辛い味で食べやすいよ。

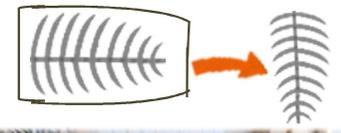
いわしの梅煮 (骨のとり方)

①点線に沿って、**ぱかっ**と身を開く。



筒切りいわし

②ほねを、はして**ぎゅっ**と持ち上げ、**ぼこっ**ととる。



カミカミメニューをいただきます



ごぼうや茎わかめが入った五目きんぴらは、しっかりかんだよ。



ししゃも、全部食べたよ。



大豆が入った煮物も出てきたよ。



「五目きんぴら、おいしかった。あと30回食べたいな。」という感想もありました。

カミカミメニュー 切干大根のベーコンソテー

【材料・作りやすい分量】

ベーコン	2枚	しお	適量
切干大根	40g	こしょう	適量
すりおろしにんにく	小さじ1	油	適量

【作り方】

- ①切り干し大根を水で戻し、しぼる。
- ②フライパンに油を熱し、ベーコン・切り干し大根・すりおろしにんにくの順に炒める。
- ③しお、こしょうで味を調える。

青ねぎを加えていろいろUPも!

おいしい絵本



歯がぬけた

中川ひろたか 作 大島妙子 絵
PHP研究所 出版

ごはんを食べていたら歯がぬけた。前からぐらぐらしていたけど、ついにぬけた! 歯がぬけたところにコーンをはさんでみたり、ストローを入れてジュースを飲んだりしてみた。ところで、この歯はどうしようかな。とっておいて、自分の入れ歯にしようかな。主人公は、どうするのでしょうか?

1年生は、写真や動画を見ながら給食室の様子を学習しました。学習では、給食の身支度の必要性に気付き、着替えや正しい配膳の練習をしました。

野菜を洗う部屋
があったよ。



大きななべが5つもあったよ。



カレーのルウが
できる動画を見
たよ。



「給食の最後の仕上げ
をするのは、だれ？」と
質問されたよ。

答えは、「給食当番」。
配膳をする自分達！

だから、給食の先生と同じように、
給食当番の身支度をするよ。

両手で食器を持って運ぶよ。
そして、ごはんは左に置くよ。



髪の毛が落ちないように
帽子の中に髪の毛を入れるよ。

給食着をたたむ時は、床に落とさないように、
いすや体を使うよ。早く当番がしたいな。



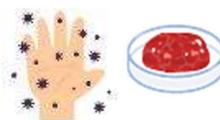
「食中毒予防期間中」です。



昨年度から **食中毒予防期間**
食中毒警報発令なし → (6月から9月まで) に変更

食中毒は、手や食品についた細菌が原因となります。
食中毒を引き起こさないように、食品の取り扱いに気を付けましょう。

食中毒って何？



食中毒を起こす**細菌が増える**ことで、
腹痛や下痢などの症状を引き起こす病気

食中毒を防ぐために、教室や給食室では

1 つけない

児童は、せっけんを使い、
ていねいな手洗いをする。

給食当番は、
仕上げ担当！

清潔な給食着、マスクを持たせてください。
毎日、清潔なハンカチを持ってこることも必要です。



給食室では
爪ブラシを使用し、爪と
指の間、ひじまで洗って
から調理を始めます。



2 ふやさない

できあがってから食べ
始めるまでの時間を
できるだけ短くする。

ささっと、準備！



給食室では

給食のできあがり時刻は
11時35分頃。教室で
は、**1時間以内を目安に**
食べ始めます。

3 やっつける

教室では、不織布で
配膳台を使用前後
に拭きます。

汚れを残さない！



給食室では
細菌を死滅する
ために専用の温度
計を使用し、
75度1分以上を
確認しています。

