

給食だより

令和6年8・9月 さいたま市立与野本町小学校

8・9月の給食の目標: えいせいに気をつけよう

学校給食の衛生管理は「学校給食衛生管理基準」(学校給食法第九条)に基づいて行われています。調理工程はもとより、配膳室や教室などの環境や、給食当番活動などにおいてもさまざまな配慮を行い、安全で安心な給食を提供します。



学校給食の衛生管理

学校給食をつくる時は、食中毒防止のために、衛生管理を徹底して行っています。清潔な施設、調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱いなど、さまざまなことに注意を払っています。

清潔な服装

調理員は、せきから飛ぶだ液や髪の毛などが料理に入らないように清潔なマスク、帽子、調理衣などを着用しています。



手洗いの徹底

作業前は、個人専用のつめブラシなどを使ってつめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。



エプロンなどの使いわけ

汚染防止のために、作業の内容によって、エプロンや手袋、履物などを使いわけています。



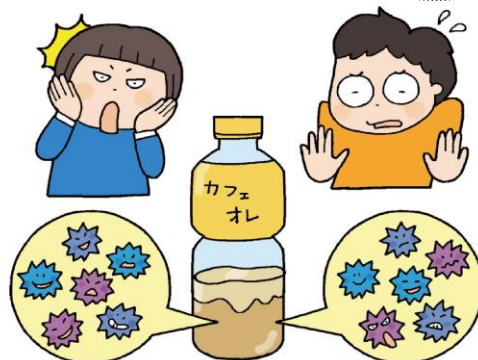
適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃で1分間以上(二枚貝などは85~90℃で90秒間以上)になるようにしています。



飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



時間がたつと細菌がふえてしまうよー

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



元気に過ごすために 生活リズムをととのえよう



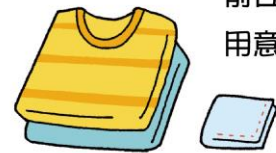
生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

食欲の秋をいただきます！

お月見 今年のお月見（十五夜）は9月17日です。

月を祝い鑑賞する行事で、中国から伝わってきました。最初は貴族だけが月を見ながら和歌を楽しんでいましたが、一般の人々にも広まると、月を見るだけでなく農作物の収穫と結びついた大切なお祈りとして行われるようになりました。いも名月ともいわれ、月見団子が登場する前はいもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

秋の七草、すすき、くだもの、お団子などをお供えます。秋の七草はオミナエシ、ナデシコ、キキョウ、クズ、ススキ、フジバカマ、ハギです。給食でもお月見献立を実施します。

秋と言えば「実りの秋」、そして「食欲の秋」！給食にも、秋が旬の食べ物たちが登場します。どんな料理になっているか、探してみてくださいね。きのご類、なし、巨峰、さんま、あじ、さといも、さつまいも、くり など、たくさんの食材があります。

タイ料理 9月19日（木）

今月はタイの料理を紹介します。タイ料理は中国、カンボジア、マレーシア、ミャンマーなど周辺諸国の料理に影響を受けています。香味野菜やハーブを使い、辛み、酸味、甘みなどを多彩に組み合わせた味付けが特徴です。給食ではガパオライス、ヤムウンセンに挑戦します！児童が食べやすいようにアレンジしています。

