

6月きゅうしょくだより



藤沢市立辻堂小学校
2025年6月

連日気温が高くジメジメした日が続いていますね。給食室は空調をつけても 30℃を超える日もあり、熱中症や食中毒に気をつけながら調理作業を行っています。

今の時期はまだ暑さに体が慣れておらず、気づかないうちにくれ熱中症になってしまうことも。こまめに水分や休息をとって、体を暑さに慣れさせていきましょう。



6月は食育月間です

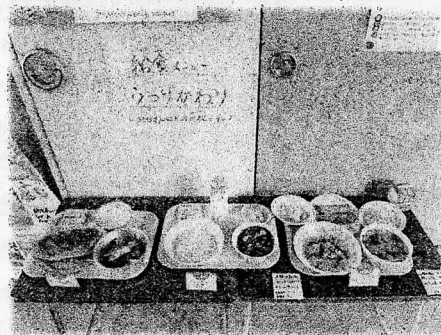


食育とは、生きる上での基本であって、**知育、徳育及び体育の基礎**となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることで

給食 いま・むかし

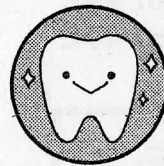
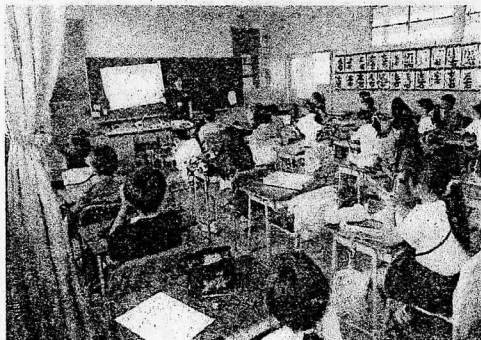
大コモン前の「辻堂ひみつレトロ館」に給食のレプリカを展示してあります。

明治22年から始まった学校給食。昭和、平成、そして令和と、学校給食の目的が栄養補給から食育へと変化していく様子を学ぶことができます。近くを通られた際はぜひご覧ください。



4年 ごみのゆくえ

4年生が社会科で給食のごみのゆくえについて勉強しました。当日の残食を目の当たりにして、こんなに多いのかとみんな驚いた様子でした。ゴミを処分するにはたくさんのお金がかかること、限られた資源をむだにしないために自分たちができることは何か、しっかり考えることができました。



よくかんで食べよう!

歯と口の健康週間にちなみ、辻堂小では、6月の一週目をカミカミ週間とし、かみこたえのある料理が登場しました。よくかむことは、歯やあごをきたえるだけでなく、窒息をふせぐなどの役割もあります。

窒息を防いで安全に食べよう

食事をする時に、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかまずにのみ込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をするために、次のことに気をつけましょう。

<p>◎よくかんで食べる</p>	<p>◎よい姿勢で食べる</p>	<p>◎一口量を少なく</p>
<p>×食べながら話さない</p>	<p>×驚かせない</p>	<p>×早食いをしない</p>

食べる時 気を付けよう

窒息を起こしやすい食品

<p>丸くてつるつるしているもの</p> <p>ミニトマト ぶどう</p>	<p>粘着性の高いもの 唾液を吸収しやすいもの</p> <p>パン ごはん</p>
<p>うずらの卵</p>	<p>もち</p>

よくかんで細かくしよう!

よくかむと食べ物が細かくなり、唾液がたくさん出て、のみ込みやすくなります。

最近、ニュース等で学校給食の安全・衛生管理について様々な報道がされており、不安に思う方もいらっしゃるのではないのでしょうか。辻堂小では「藤沢市衛生管理マニュアル」に基づき、安心・安全な給食づくりを徹底しています。

学校給食の衛生管理

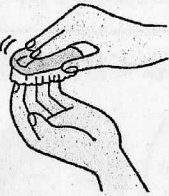
清潔な服装

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。



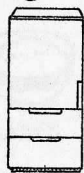
学校給食をつくる時は、食中毒防止のために、衛生管理を徹底して行っています。清潔な施設、調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱いなど、さまざまなことに注意を払っています。

ご家庭でも
気をつけましょう!

梅雨時は
食中毒やカビに
注意!

食中毒が増える季節です!

梅雨や夏の時期は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまなところに付着している可能性があります。予防するには、石けんで手をしっかり洗って、食材は低温で保存し、しっかり加熱(特に肉は中心まで)することが大切です。



給食レシピの紹介

食材の買い物や調理、片づけだって立派な食育。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください!



豚肉丼(4人分)

米	2カップ
油	小さじ1
たまねぎ	250g
豚もも肉	250g
しお	少々
こしょう	少々
A	
しょうが	少々
にんにく	少々
たまねぎ	5g
りんご	5g
にんじん	5g
みそ(赤)	小さじ2
さとう	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
ウスターソース	小さじ2
みりん	小さじ2
さけ	小さじ1
トマトチャップ	大さじ1
唐辛子	少々
いりごま(白)	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	少々

- ① 米は普通に炊く
- ② たまねぎ…厚めスライス
豚肉…一口大に切る
Aのやさい…すりおろす
- ③ Aの材料を煮る
- ④ 油でたまねぎを炒め、豚肉を加えてしお、こしょうで調味し、Aのたれを合わせて、煮込む
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごまを加える
- ⑥ ごはんの上のにのせて出来上がり



ぶた肉には疲れた体を回復させるビタミンB1がふくまれているよ!

ごぼうや豆が苦手な人も食べやすいポタージュです!

ごぼうのポタージュ(4人分)

油	小さじ1
鶏もも肉	50g
たまねぎ	130g
じゃがいも	100g
しお	小さじ1
こしょう	少々
とけるチーズ	5g
ごぼう	150g
白いんげん豆	30g
バター	15g
小麦粉	大さじ2
牛乳	200g
パセリ	少々
スープ	500cc

- ① 鶏もも肉…細かく切る
たまねぎ…せん切り じゃがいも…さがき
パセリ…みじん切り
ごぼう…柔らかくゆでてミキサーまたはすりおろす
白いんげん豆…ゆでてミキサーまたはペーストに
- ② バター、小麦粉を炒めてホワイトルウを作る。
- ③ 油で鶏肉、たまねぎを炒め、じゃがいもを加えてスープで煮込む。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、調味し、チーズを加えてよく混ぜる。
- ⑤ ごぼう、白いんげん豆も加える。
- ⑥ ルウを加えてよく混ぜ、牛乳を加えてさらに煮込み、パセリをちらし仕上げる。