

# 給食食育だより

# 6月号

～学校給食を通して「食育」を考えよう～

令和3年5月28日発行

6月1日～6月30日の1ヶ月間は、「食育月間」です。

## 「えいせい」について、かんがえよう！！

みなさんは、手を「ていねいに」洗っていますか？

つめはみじかくきっておきましょう。

「ていねいに洗う」とは、どんな洗い方？ 確認してみましょう。

手には目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌などが多くついています。

- ★水で軽く洗う → ★石けんをつけてよく泡立てる → ★手のひらを洗う → ★手の甲を洗う  
 → ★指と指の間を洗う → ★指先やつめ、親指も洗う → ★手首を洗う → ★水で泡をよく流す



てをあらったあとは、せいつなハンカチでよくふきましょう。アルコールしょうどく



### 調理員さんのお仕事

調理員さんが最も気をつかうことは、「衛生的な給食」です。

学校給食は、一度に大量の食事を作り大勢が食べるので、

事故があってはなりません。「安全で安心な給食」をめざし、

かなり厳しい衛生管理をしています。

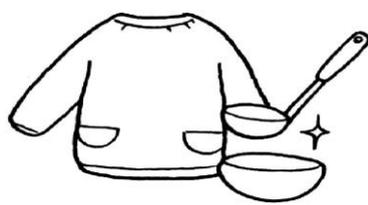


### ○手洗いの徹底



ひとつの作業が終わり、次の作業に移るときなど、そのたびに何度も洗います。

### ○エフロンや器具の使い分け



肉・魚・卵・野菜・果物など扱う食品の種類ごとに、まな板や包丁・I°のを区別します。

### ○温度管理



取り扱う食品は、果物以外、すべて加熱します。中心温度を計測し、必ず記録します。

## 給食レシピ紹介 「まろやか豆乳みそ汁」

材料（4人分）

- ・大根・・・100g
- ・にんじん・・・30g
- ・ごぼう・・・20g
- ・油揚げ・・・20g（約1枚）
- ・小松菜・・・40g
- ・豆腐・・・100g（約1/2丁）
- ・ねぎ・・・20g
- ・だしの素・・・5g
- ・みそ・・・15g
- ・無調整豆乳・・・50mL
- ・水・・・500mL

- ①野菜を洗い、大根、にんじんはいちょう切り、ねぎとごぼうは小口切り、油揚げは油抜きをし、短冊切り、豆腐はさいのめ切り、小松菜は一口大に切る。
- ②鍋にごぼう、にんじん、大根、水、だしの素を入れて中火にかける。
- ③煮立ったら弱火にし、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④油揚げ、豆腐、小松菜を入れ、一煮立ちさせたら、みそ、豆乳、ねぎを加えてできあがり。

