



今月の給食目標
きれいなエプロンを身につけよう
ていねいな手洗いをしよう

きれいなエプロンを身につけよう ~給食当番のみじたく~

しっかり手洗い!

せっけんを使って ていねいに手を洗いましょう。長さは30秒が程度目安です。

せっけんと同じ長さを洗っても、1度洗いよりも2度洗いのほうが細菌やウイルスを落とす効果が高いそうです。

洗った後は、せいけつなハンカチでよくふきとりましょう。



三角きんやぼうしからかみの毛が出ていないかな?

マスクは鼻までおおっているかな?

手は石けんでていねいにあらったかな?

つめはのびていないかな?

白衣はよごれていないかな?

給食当番をする時は、しっかりと身じたくをととのえます。熱がある時や臭いが悪い時は、先生に知らせるようにします。

こんな時は給食当番はできません先生に知らせましょう

- 熱がある時
- 下りをしている時
- はき気がする時
- おなかがいいたい時
- 臭いが悪い時

きちんと身じたくできたかな

給食時間の新しい生活様式

マスクを外して大人数で食べる給食時間は、感染のリスクが高くなるため、その対策がとても大切です。学校では、次のような対策を行っています。

(文部科学省「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル「学校の新しい生活様式」(2020.12)ほか 参考)

- ① 食事をする部屋の換気をして、空気中に漂うウイルスを追い出します。
- ② 手には汚れやウイルスがついていることがあるので、せっけんを使って ていねいに手洗いをします。
- ③ 給食当番は、せいけつな場所に保管してあるきれいなエプロン、ぼうしを身につけてから手洗いをします。
- ④ 食事中は、机を向かい合わせにせず、離れて座り、マスクを外したら会話はしません。
- ⑤ 食べ終わったら、速やかにマスクをつけます。



少年写真新聞社2021給食ニュースより

令和3年5月 こんだてひとくちメモ

日曜日	こんだて	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	ひとくちメモ
6 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 切干大根のごまマヨあえ 若竹汁 ちまき/牛乳	日本の伝統行事には その季節を味わい、人々の願いが込められている食べものがたくさんあります。「ちまき」は5月5日の「端午の節句」に食べられるものの一つで、もち米を笹の葉でつつんだものです。もとは「ちがや」というので包んでいたで「ちまき」と言われるようになりました。「ちまき」には、病気を悪いことを追い払う「ちから」があるとされています。	19 水	バターロール メンチカツ ジャーマンポテト 野菜のチキンスープ 牛乳	「メンチカツ」は明治時代に英語の「ミンチ」と「カツレット」を合わせてつけられた料理名です。作り方はひき肉と野菜のみじん切りをハンバーグのように形にしてパン粉をつけて油で揚げます。
7 金	ごはん 豆あじの青のり風味 油揚げともやしのあえもの 新じゃがのそぼろ煮 牛乳	お店には、西日本や中部地方でも南の方にある愛知県、静岡県の新じゃがが出回る季節です。じゃがいもには皮膚、のど・鼻の粘膜や血管壁を丈夫にする働きをするビタミンCが豊富に含まれ、キャベツなどの野菜やフルーツに負けないくらいのビタミンCが豊富に含まれています。	20 木	親子丼 チンゲンサイのごまあえ きのこわかめのみそ汁 いちごゼリー 牛乳	食事のマナーを守って食事をしていますか。食事のあいさつをする、姿勢を正して食事をし、口に食べ物が入っているときには話をして、はし、お茶わんを正しく持つなど、自分がきちんとできているか、確認をしましょう。
10 月	ごはん てりどり【愛知】 えだまめサラダ【岐阜】 きのこ汁【長野】 お茶プリン【静岡】/牛乳	今日は中部地方の献立です。てりどりは愛知県の料理で、下味をつけたとり肉をオーブンで焼いて、さらにしょうゆだれをからめたものです。サラダは岐阜県の献立です。岐阜県はえだまめの産地として有名です。きのこ汁は長野県の献立です。	21 金	ごはん ふくらぎの生姜みそがらめ 野菜のからしあえ けんちん汁 牛乳	ふくらぎは「福が来る魚」として人気の出世魚で、さまざまな調理法で楽しめる味です。ふくらぎはプリのシーズンより一足早い10~11月に盛漁期を迎えます。脂のバランスがよく、さっぱりとして癖のない味わいは、どんな調理法でもおいしいです。石川県で秋にたくさんとれたふくらぎを七尾市で加工し冷凍されたいたふくらぎを使いました。
11 火	ごはん 豚肉のみそ炒め 野菜のかき揚げ 山菜うどん汁 牛乳	生活の中で、春らしさを感じることがあります。春には「新」や「春」がつく やさいが食べられます。新玉ねぎ、春キャベツなどがあります。また、山菜(さんさい)も春らしい食べものと知られているものがあります。今日のうどん汁には、ぜんまい、わらび、たけのこが入っています。(※ 小学校3年国語「春のくらし」光村図書出版より)	24 月	ごはん 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 春キャベツのみそ汁 牛乳	この時期にしか食べることができない春キャベツは冬キャベツに比べビタミンCやカロテンの含有量が多くなっています。しかしキャベツ特有のビタミンCは、水に溶けやすく熱にも弱いので出来る限り生で食べることをおすすめします。加熱するのであれば加熱時間をできるだけ短くしたり、みそ汁など汁ごと食べられる料理がおすすめです。
12 水	ミルク食パン・チョコクリーム ポテトグラタン ブロッコリーとひじきのサラダ 野菜とベーコンのスープ 牛乳	グラタンはあらかじめ下処理した材料をオーブンで焼いた料理です。グラタンは本来加熱によってできた薄い皮やコゲをしめず言葉です。今日のグラタンにじゃがいも、とり肉、新玉ねぎ、しめじ、米粉、豆乳、赤パプリカを使ってつくります。	25 火	ごはん めぎすの唐揚げ こまつなのおひたし 肉豆腐 牛乳	青菜(あおな)の「こまつな」と「ほうれんそう」は、一年中、食べることができる野菜です。おもに葉を食べるこれらの野菜は、加熱によってかさ(へ)り、食べやすくなるので、ゆでるとたくさん量を食べることができます。茹で方は小学校の家庭科の調理の学習で勉強します。ぜひ、お家でも「おひたし」を作ってみましょう。
13 木	ごはん あつやきたまご キャベツのツナマヨ和え とり野菜 オレンジ/牛乳	給食の食器や食かんは、ウイルスや細菌がつかないように、毎日、給食センターできちんと洗い、消毒してみなさんのところに運んでいます。食器やおかずを置く台の上は消毒したふきんで拭いたところに置きましょう。給食当番の人はマスクとエプロンをつけてから手洗いをていねいにし、清潔な手で盛り付けをしましょう。	26 水	セルフドック (ウインナー・焼きそば) ごろごろ野菜のコンソメスープ ヨーグルト 牛乳	野菜は健康のために1日350g食べよう、といわれています(厚生労働省「健康日本21」)。給食では、小学校で100g以上、中学校で120g以上の野菜がとれるように献立が考えられています。今日の給食のような野菜スープは、野菜のかさが減りたっぷり食べることができます。
14 金	ごはん ちくわの磯辺揚げ ほうれんそうのごまあえ 豚汁 牛乳	ちくわは、くしに魚のすり身を巻きつけて、焼いて作ります。くしを抜いて ななめに切った形が、竹を切った姿に似ていることから、竹の“輪”と書いて“ちくわ”と名付けられました。むかし、今のような板かまぼこができる前は、このちくわが“かまぼこ”と呼ばれていたそうです。	27 木	ごはん さばの香味揚げ 五色和え 豆乳のきのこ汁 牛乳	みなさんはぐんぐん体が大きくなる成長期です。苦手だと思っても、ひとくち食べてみると、食べられるようになって、「あれ?おいしい!」という新しい発見があったりするかもしれません。健康と成長のために、すきらいせず、がんばって食べてみましょう。自分の健康につながります。
17 月	ごはん ぎょうざ 野菜のナムル 豆腐の中華煮 牛乳	「豆腐の中華煮」は木綿豆腐を1人分約1/3丁と野菜、ひき肉を中華みそで味つけて作ります。木綿豆腐は水分がしぼられているため、絹ごし豆腐と比べ、たんぱく質、カルシウム、鉄は1.3倍多く含まれています。絹ごし豆腐は水分を絞らないため水溶性のビタミンBやカリウムが豊富なのが特徴です。	28 金	(麦ごはん) チキンカレー コーンとおじゃこのサラダ 青りんごゼリー 牛乳	カレー発祥の地であるインドでは、カレーは家庭の味。地域や家庭によって、その時の作る料理の原材料によって、好みのスパイスを10~30種類のスパイスをブレンドしてカレーパウダーを作ります。基本となる代表的なスパイスは、黄色の色を出すターメリック、辛みを出す唐辛子や黒こしょう、香りを出すコリアンダーやクミンがあります。
18 火	ごはん 魚のみそマヨ焼き 新キャベツのレモンあえ 鶏団子汁 牛乳	今月の給食目標は「ていねいな手洗いをしよう」です。せっけんを使って ていねいに手を洗いましょう。長さは20秒が目安です。せっけんと同じ長さを洗っても、1度洗いよりも2度洗いのほうが細菌やウイルスを落とす効果が高いそうです。洗った後は、せいけつなハンカチでよくふきとりましょう。	31 月	ごはん 豚肉の甘辛揚げ わかめの酢の物 厚揚げのみそ汁 牛乳	5月30日は「ごみゼロ」日です。5R(7-R)でごみを減らすことが呼びかけられています。Reduce(リデュース)ごみの発生を減らす、Reuse(リユース)ものをくり返し使う、Recycle(リサイクル)資源を改修し再生して利用する、Refuse(リフーズ)不要ものを断る、Repair(リペア)修理して使うの5つです。給食をいただく場面でも5Rを考えてみましょう。