



令和6年 5月31日

七尾市立石崎小学校

ひとよ 人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

『食』という漢字をよく見ると、『人を良くする』とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食などの食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また、『孤食』など食卓での他者とのふれあいが近年薄れてきていることへの心の影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は『食育月間』。それぞれの『食』を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。



かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとてもいいことがたくさんあります。



つゆ 梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

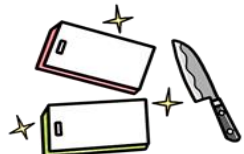
こんなことに 気をつけ ましょう



食事の前、調理の前にはせっけんをよく手を洗いましょう。



野菜や果物は流水でしっかり洗いましょう。カットした野菜や果物は冷蔵庫で保管しましょう。



生肉や魚を扱ったまな板や包丁で野菜や果物など火を通さないものを切つてはいけません。生肉などは一番最後に切るか、できれば調理器具を分けて使うようにしましょう。



生のまま食わず、中までしっかり火を通してから食べるようにしましょう。調理をしたら、なるべく早く食べきりましょう。



ふきん、たわし、スポンジなども、使った後はすぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。よく乾かして保管し、定期的に殺菌・消毒をしましょう。

— One Day of School Lunch Supply Center —

給食センターで調理ができるようになって2ヶ月あまり…少しずつ日常が戻ってきています。



「段取り八分」と言われるように、時間内に給食を作り上げるためには、きちんと準備することが重要です。材料を小学校と中学校に分けて、準備万端です。



さつまいもの入った生地をカッターに1つ1つ入れていきます。630個 同じ量を入れ続けていくのは長い道のりです。15分蒸すと、7ワツとした「鬼まんじゅう」ができ上がりました！

これからも安全でおいしい給食づくりに努めていきます。

今月の 給食 じわもん

- 米 牛乳 豚肉 たまご さば
- ふくらぎ とびうお いか 大豆
- きゅうり 太きゅうり 小松菜
- 大根 玉ねぎ チンゲンサイ 米粉

