

ご入学、ご進級おめでとうございます。さっそく給食が始まります。給食は、準備から食事、片づけまでの実践を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力が身につくようになります。

輪島市河井共同調理場

令和5年4月

文責 河井小 徳田

給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短くきっておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・せいけつな白衣をきよう
- ・ハンカチをもとう



スーパー給食当番

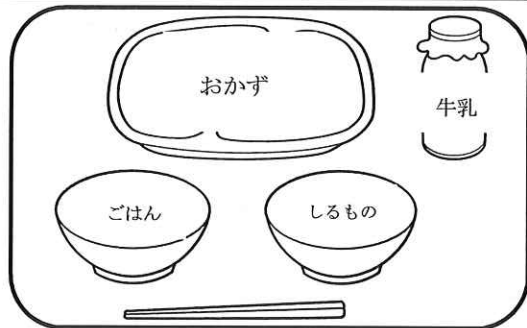


Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

A. 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をしないと、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。



ただし はいぜんを おぼえましょう



牛乳の栄養

成長期にとりたいカルシウムがいっぱい

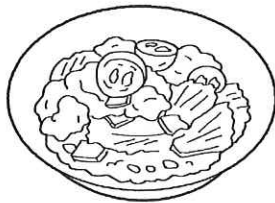
牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

登校前に 毎日朝ごはん



簡単レシピ

フライパンでできる！ ハムたまトマチー丼



- ①レタス2枚を一口大にちぎる。ミニトマト3個のへたを取り、半分はんぶんに切る。ハム2枚、スライスチーズ1枚を1cm角に切る。
- ②卵1個をボウルに割り、よくときほぐす。フライパンに油小さじ1を熱して卵を入れ、木べらで大きく混ぜながら焼く。
- ③②が半熟状態になったら、①としょうゆ小さじ1、塩こしょう少々を入れて、レタスやミニトマトに軽く火が通るまで炒める。
- ④丼にご飯をよそい、その上に③を盛る。

今年度も安全・安心でおいしい給食をつくります



学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん、安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。

