

給食だより 5月

令和3年4月30日
門前共同調理場



遠足や陸上競技大会など、お弁当を持って出かける機会が増えます。

しかし、これから夏に向けて気温が上がり、食中毒を起こす細菌も活発になります。お弁当を作る時には、ふだんの料理と違う衛生管理が必要です。

べんとうづく お弁当作りのポイント

食べるまえはてあらいを



調理のまえに手をよく洗い、清潔な調理器具を使う。
食べる前の手洗いも忘れずにしましょう！



なまものはとりあつかいに注意して！
加熱する食品は、中までしっかり火を通す。
ごはんやおかずをしっかりと冷ましてからふたをする。



おにぎりは素手ではなく、ラップなどを使ってにぎる。
お弁当はなるべく涼しいところで保管し、保冷剤を活用するなどの工夫をする。

主食：主菜：副菜は3：1：2にすると栄養バランスがよくなります。

気をつけたい「ペットボトル飲料」



持ち運びに便利なペットボトル飲料ですが、口をつけたものをそのまま置いておくと、飲み物の中に菌がどんどん増えていき、食中毒の原因になります。コップなどに入れて飲むか、一度口をつけたものは早めに飲みきるようにしましょう。

保護者のみなさまへ

水筒の内部に傷がついて、そこに汚れが溜まったり、水筒を作っている成分のアルミニウムや銅などが溶け出して、摂取してしまう可能性があります。溜まった汚れから細菌が繁殖して食中毒や水あたりの原因になる事もあります。ご家庭でも気を付けてください。

端午の節句 3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよっとむずかしい
レベル★★★=とってもむずかしい

レベル★ Q1
男の子の成長をお祝いする端午の節句に、魔よけとしてお風呂に入れるのは何の葉でしょう？

① ススキ ② 菖蒲 ③ パナナ

レベル★★★ Q2
端午の節句に欠かせない柏もちには、どんな願いが込められているでしょう？

① お金持ちになりますように
② お米がたくさん収穫
③ 家が途切れませ

レベル★ Q3
端午の節句に食べるちまきは、どこの国から伝わったものでしょう？

① 中国 ② 韓国 ③ モンゴル

レベル★★★ Q4
端午の節句に縁起の良い魚として食べられているのは、どの魚でしょう？

① タイ ② イワシ ③ カツオ

レベル★★★ Q5
5月5日は「こどもの日」でもあり、こどもの幸せを願う日ですが、誰かに感謝する日でもあります。誰に感謝するのでしょうか？

① 神さま ② お母さん ③ 学校の先生

Q1=② (柏の葉は若葉から古い葉が落ちる特徴があるため) Q2=① (お金の形を模したもち) Q3=① (ちまきは中国から伝わったもの) Q4=③ (イワシは縁起の良い魚) Q5=② (こどもの日は母の日でもある)