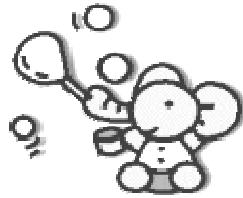


給食だより 5月号 尼崎市立名和小学校

新学期が始まり、早くも1カ月が過ぎました。みなさん、新しいクラスにはなれましたか？この時期は、「五月病」という言葉があるように、体調をくずしやすいので、早ね・早おき・朝ごはん、で、元気にすごしましょう。



今期のこんだてより

5月16日（月） ハヤシライス 牛乳 ヨーグルトサラダ

子どもたちに人気のハヤシライスです。給食室でブラウンルウを作り、たくさんの調味料が入ります。香りがとてもいいです。

5月19日（木） 食育の日
きなこパン 牛乳 カレースープ煮
アスパラガスのソテー

19日は「食育の日」です。児童に人気の「きなこパン」を取り入れています。きなこパンは、パンを給食室で揚げて、きなこ黒砂糖をひとつずつまぶしています。きなこは大豆を炒って粉にしたもので、丈夫な体づくりに欠かせないたんぱく質が豊富に含まれています。

5月24日（火） ぶどうパン 牛乳 ブロッコリー
ツナとポテトのチーズ焼き
たまごとコーンのスープ

ツナとポテトのチーズ焼きは給食室で手作りしています。マーガリンでたまねぎを炒め、じゃがいもはシャキシャキにゆがきます。たまねぎ、じゃがいも、ツナ、生クリーム、粉チーズ、塩、コショウ、を混ぜ、カップに入れ、チーズをのせてオーブンで焼きます。

5月31日（火） スパゲティソテー 牛乳
ポークカツレツ フルーツミックス

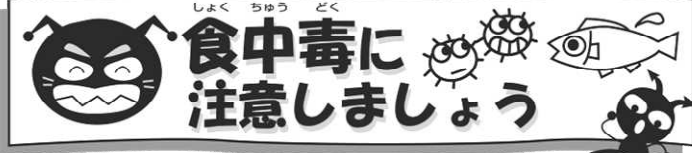
今期は1年生の給食が始まって間もないので、児童に好評な献立を多く取り入れています。また、旬の野菜（アスパラガス）なども取り入れています。



これから梅雨に入り、夏に向けて、食中毒が起こりやすい時期になります。本格的な「食中毒シーズン」に入る前に、気をつけたいポイントを、お知らせします。



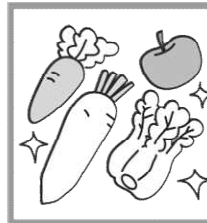
温度（60℃まで）
湿度（高いほど）
栄養（水でもよい）



条件がそろくと数時間で食中毒をおこす菌数が増えます

家庭でも起こる 食中毒を防ぐために…

元気がいちばん

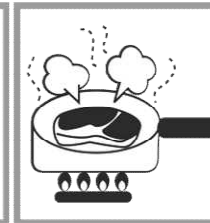


新しいものをきれいに洗って使う

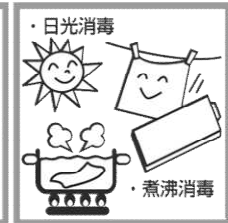
- ・外から帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・調理前・食事前



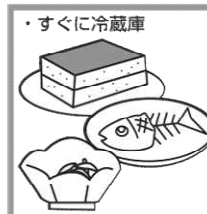
手洗いをきちんと 菌をきれいにおとすには20秒以上必要



じゅうぶんに火を通し調理後すぐに食べる



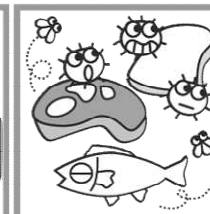
ふきん・まな板などの消毒



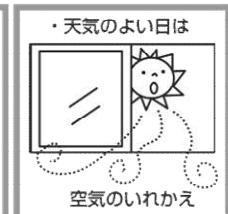
食べ残しを置いておかない

- ・すぐに冷蔵庫
- ・ひんぱんに開けない
- ・早く食べる
- ・入れすぎない
- ・こまめにそうじ

冷蔵庫の中も安心しない



くさったもの、カビのはえたものは食べない



家の中も清潔に

お知らせ

暑くなるのとどがかわきます。すいとうを持ってきましょう。

