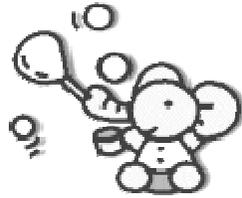


給食だより 5月号 尼崎市立名和小学校

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12日(火) アップルパン 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19日(火) 食育の日
ごはん 牛乳 八宝菜 揚げしゅうまい
焼きじゃがいも

19日は「食育の日」です。八宝菜は中国料理の一つで、肉や魚介類、野菜などたくさんの材料を使って作る炒め物です。八宝菜の「八」は野菜の数ではなく、多くの野菜と言う意味です。

5月27日(水) カレーライス 牛乳 コーンサラダ

子どもたちに人気のカレーライスです。給食室でルウを作り、カレー粉を入れ、カレールウにします。香りがとてもいいです。



5月28日(木) パン 牛乳 とり肉のから揚げ
アスパラガスのソテー ビーンズスープ

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、旬の野菜や魚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)

食中毒に注意しましょう

元気がいちばん

家庭でも起こる 食中毒を防ぐために...

<p>新しいものをきれいに洗って使う</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・外から帰ったとき ・トイレのあと ・調理前・食事前 <p>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</p>	<p>じゅうぶんに火を通し調理後すぐに食べる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・日光消毒 <p>ふきん・まな板などの消毒</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・すぐに冷蔵庫 <p>食べ残しを置いておかない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>冷蔵庫の中も安心しない</p>	<p>くさったもの、カビのはえたものは食べない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・天気のよい日は <p>家の中も清潔に</p>

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。

