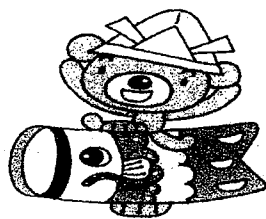




給食だより



5月

国見町給食センター

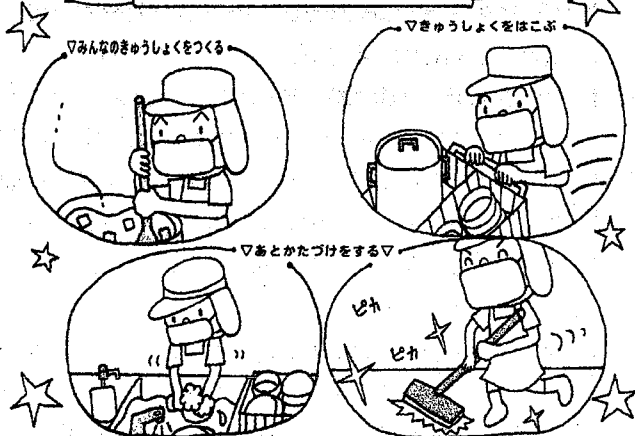
学校給食

★子どもたちの健やかな成長のための
生きた教材として教育に位置付けられています★

- ①自分から栄養に気をつけ、好き嫌いをなく食べ健康なからだをつくりまします。
- ②食事についての正しい理解と望ましい食習慣を身につけます。
- ③学校生活を楽しく豊かなものにし、明るい社交性を養います。

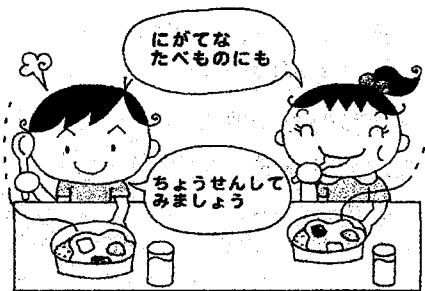
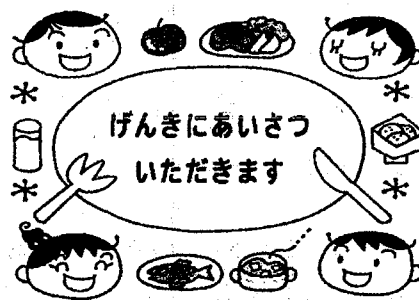


ちょうりいんさんのしごと



- ④食べ物が自然の恵みであることを理解し、生命や自然環境を大切にすることを学び、感謝する態度を養います。

- ⑤食生活がさまざまな人に支えられていることを学び、感謝する態度を養います。



- ⑥わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めます。

- ⑦食べ物はどのように作られて、輸送され、消費されてゆくかなど理解へと導きます。

お弁当 あれこれ



「運動会」や「遠足」…わくわくウキウキの5月になりました！

お弁当を持って出かける機会も増えますよね！でも、そのお弁当…「作り方」や「保管方法」によっては「食べ物」が傷み、食中毒の原因にもなりますから、気温が高くなるこの季節は十分に注意しましょう。

今月はお弁当について考えてみましょう！

① おかずを簡単に作るには？

前日のおかずの味をつけ直したり、調理加工品や半調理加工品の冷凍品を使えば、短時間でできますよ。

② 「適量」って、どのくらい？

弁当箱の容量は、小学校低学年で500～600ml、高学年で600～800mlくらいの大きさが一般的です。

③ よい食材で食べやすい調理法を！

- 食材は旬で新鮮なものを使う。
- 「におい」や、調理して「汁気」が出るものは避ける。
水分が多いおかずは腐敗しやすいため、汁気をしっかり切ることが大切なポイントです。
煮汁が出やすい煮物などは、味つけを少し濃くし、お弁当に入れるときは汁気を切ります。
- 切り方などは食べやすい形や大きさにし、骨や夏みかんの皮、トマトのヘタなどの余分なものは除く。
- 限られた容器に詰めるので、小さくまとまる調理法を心掛ける。
肉などは切り身のまま調理するよりも、野菜などをしんにして巻いたりすると、同じ量でも小さく見えます。

④ 開いたとき、「楽しさ」を感じるお弁当に！

- 彩りは食欲をそそります。
トマトやブロッコリーなど明るい色の食材は料理を引き立ててくれます。色の濃い明るい食材を弁当の中心にすると、ポイントとなってバランス良く見えます。

⑤ 衛生第一！！

弁当は作ったらすぐに食べるものではありません。時間がたつと、細菌が増えやすくなります。念には念を入れて調理することが必要です。

- 弁当箱の水分は完全に除く。
弁当箱は熱湯を通し、ふきんではなく、「使い捨てのペーパータオル」などでふき取ります。

- 同じ温度にして詰める。

温かいものは冷まし、

温かいものと冷たいものを同時に詰めないようにします。

- 半加工品の魚や肉、ハムやウインナー、市販の総菜、残ったおかずは再加熱する。

生野菜や練り製品などを、そのまま入れることは厳禁です。

- マヨネーズやドレッシングであえたサラダ、水分の多いデザートは避ける。

水分が多いと細菌が増えやすくなります。サラダなどにしてマヨネーズやドレッシングをかけると水が出やすくなりますので、食べるときにかけましょう。

- おかずは種類別にしっかり仕切る。

違う種類のおかず（食材）が隣り合わせになると、味が変わったり腐る原因になります。おかずは1種類ずつカップに入れるか、アルミホイルでしっかり仕切りをします。

- 保冷剤を上手に使う。

弁当箱の上に保冷剤をのせたり、横につけた状態でふきんで包み、そのまま持って出かけるようにします。

- その他

おにぎりを握るときはラップなどを利用し、直接手で触れないようにしましょう。

「ゆかり」や「梅干し」、「酢」など、腐りにくくする自然の食材を混ぜるのも良いことです。

また、ご飯を炊くときに梅干しを1個入れるのも効果があります。



なんとと言っても、作った人の「心」が伝わるお弁当に

したいものですね！

見えませんか？

…お弁当を開く

お子さんの

かわいい笑顔！！