6月 給食だより

令和7年5月30日（金）
清瀬市立清瀬第三小学校
校長　水野　恵美子
栄養士

保護者宛50号

衛生に気をつけよう

6 手を洗おう

梅雨入りが間近になりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつにもまして食中毒予防を意識し、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかりすることが大切です。

食中毒予防3原則

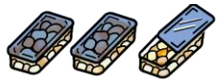
①つけない　料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。

まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける

②ふやさない　料理を室温のまま長時間放置しない。

※35度前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です⚠

保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。



調理器具、食器、ふきんなどは綺麗に洗い、素早く乾燥させる。

③やっつける　生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。

防災備蓄食品アレンジ献立

7 災害にそなえよう

6月の学校公開日には「防災」に関する授業が実施される予定です。前日はそれに関連させて、防災備蓄食品を使用した献立です。日頃から万が一の災害に備え、食品の備蓄が求められており、備蓄したものは賞味期限が切れる前に食べ、食べたらその分を買い足す「ローリングストック」が理想とされています。備蓄したものをそのまま食べるだけでなく、アレンジ方法も知ることで、日ごろの食事に活かしやすくなったり、災害時も飽きずに食事を楽しめたりするのではないかと考え、給食で「白飯（アルファ化米）」と「即席みそ汁」をアレンジした料理を作って紹介します！レシピの配布も考えておりますので、ぜひご家庭でもご活用ください。

そらまめのさやむき

10 食・農の体験をしよう

1年生のみなさんに、旬の食材「そらまめ」のさやむきをしてもらいました。なぜそらまめのさやむきをするのでしょうか？と聞いてみると、多くの子が悩んでいる様子でしたが、少しすると「季節だから？」と気が付いた子がいました。そらまめは今の季節にしかとれないこと、それを「旬」という言葉で表すことを紹介し、旬の良いところも一緒に確認しました。その後、そらまめについてもっと知ってもらうため、「そらまめくんのベッド」という絵本の読み聞かせをしました。そらまめには他の豆にはないふわふわベッド（さや）があることがわかり、本当にふわふわのベッドがあるのか、見た目やにおい、感触などをよく観察しながらさやむきをしてもらいました。「ふわふわしていた！」「ベトベトしていた！」「ちっちゃいのがかわいかった！」「観察するのがおもしろかった！」「ドキドキした！」など気が付いたことや感想をたくさん教えてくれました。そらまめは給食室でゆで、給食に出しました。苦手という子もいましたが、食べてみたらおいしかったという声もたくさん聞こえてきました。他の学年では、苦手だけど1年生がむいてくれたなら食べる！と言う声もありました。今後も給食を通して旬の食材に触れる機会を作っていきたいと思います。

給食レシピ

魚のパン粉焼き　＊4月22日の献立より

＜材料＞（4人分）

・魚の切身（50g程度）…4枚
・パセリ粉……少々
・オリーブオイル…大さじ1
・しょうゆ……大さじ1/2
・粉チーズ……15g
・酒……小さじ1
・乾燥パン粉……15g

※給食ではさわらを使用しましたが、さけやたら（塩味のついていないもの）などお好みの魚でお試しください。

＜作り方＞

① 魚の切身にしょうゆ、酒で下味をつける。
② パセリ粉、粉チーズ、乾燥パン粉をよく混ぜ合わせておく。
③ ①の表面にオリーブオイルをぬり、②をつけてクッキングシートを敷いた天板に並べる。
④ 200℃に温めたオーブンで、10～15分程度軽く色が付くまで焼く。

給食室の様子

下味をつけた魚にオリーブオイルをぬり…

パセリ粉、粉チーズ、パン粉を合わせたものをしっかりつけます。

軽く色づくまで焼きました！

粉チーズの香りが食欲をそそります♬