



令和5年度
5月号
清瀬市立清瀬第七小学校
(毎月19日は食育の日)

学校給食について

～こんなことに気をつけて作っています～

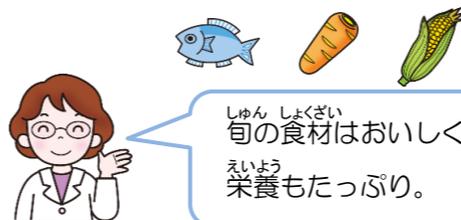
新学期が始まって一か月が過ぎようとしています。1年生も小学校の給食に慣れ、給食の時間が待ち遠しく感じているようです。

暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れがでやすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

また朝ごはんは1日の原動力です。早起きをして時間の余裕を作り、エネルギーの源となる主食のご飯やパンに主菜と副菜をそろえ、よくかんで食べてから登校しましょう。

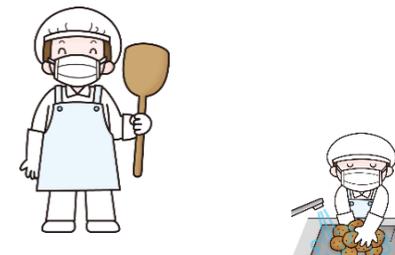
★食材

- 安全性が確認されているものを使用しています。
- 新鮮な旬のものをとりいれています。



★衛生管理

- 白衣・帽子・マスクなど、衛生的な身だしなみを徹底しています。



- 野菜や果物は、流水で3回洗います。

★献立

- 栄養バランスのとれた食事、お手本になるように献立をたてています。
- 日本や世界の料理、行事食や郷土料理をとりいれています。



- 食材は果物以外すべて加熱しています。

加熱中心温度75℃・1分以上、
(ノロウイルス汚染のある食品は85℃・1分以上)を
確認、記録しています。

- 調理後2時間以内で食べられるように作っています。



5月の献立紹介



1日(月) 八十八夜

抹茶ケーキ

八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、この日に摘んだお茶を飲むと病気になるまいといわれています。



2日(金) こどもの日(端午の節句)

よもぎ団子

5日の端午の節句では、よもぎが魔除けや厄払いの力があるとされたことにちなみ、よもぎ団子を作ります。

19日(金) 食育の日(和食献立)

鯉の甘辛揚げ ・ かぶのゆず風味

今回のテーマは「高知県」。鯉は高知県を代表する魚です。また、日本一のゆずの産地です。



旬の味覚をお届け!

10日(水) 新じゃがのまるごと揚げ

25日(木) 新ごぼうご飯



清瀬産の野菜をいただきます。



だいこん



ほうれんそう

市内の農家さんから、旬の野菜が届きます。
お楽しみに!