

食育便り 5月号

岩国市岩国学校給食センター
栄養教諭 山田

5月 給食・食育目標 ◎食事の衛生について気をつけよう
◎毎日朝食を食べよう

～衛生的な食事の準備ができていますか？～

この写真を見て、気づいたこと・・・



給食センターでは、まゆ毛・首まですっぽりおおわれる帽子をかぶっています。

マスクも、鼻までかくれるようにかけています。
顔は、目の他は全部おおわれています。

調理室に入る前、粘着テープで、白衣や帽子についた異物を取り除いています。

①食事を準備する時の服装を確認しましょう。

- ・帽子で、前髪を隠していますか？
- ・マスクで、口と鼻をかくしていますか？

②衛生的な手洗いをしているか確認しましょう。

- ・手全体を、石鹸で洗っていますか？
- ・きれいなハンカチで、手をふいていますか？

手には見えないよこれがいっぱい！



見えないよこれがねらっている！

おすすめ給食レシピ (5/2に実施)

旬の魚をおいしく『かつおの磯風味』

～材料(4人分)～

- かつお切身・・・4切
- 片栗粉・・・大さじ1
- 揚げ油
- しょうが(すりおろし)・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・大さじ1
- 濃口醤油・・・小さじ1・1/2
- みりん・・・小さじ1/2
- 水・・・小さじ1
- 青のり・・・小さじ1

～作り方～

- ①調味料としょうがを合わせて、フライパンで加熱する。青のりを混ぜておく。
- ②かつおに片栗粉をまぶし、170℃に熱した油で揚げる。
(※揚げすぎると固くなるので注意！)
- ③②を①のタレにからめる。

給食では、サイコロに切ったかつおで作ります。

《給食センター 地域とのつながり》

いつも新鮮な小松菜を届けてくださる生産者の方々です。(尾津)



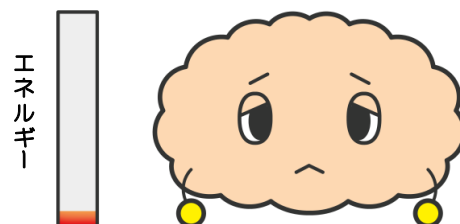
収穫されたばかりの新鮮な小松菜が届きました。

4/21(金)
70kgの小松菜を使用しました。

～朝ごはんは なぜ大切？～

「毎日 朝ごはん」がなぜ大切か、振り返ってみましょう。

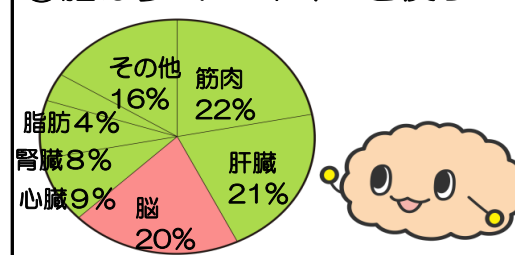
①朝起きた時の脳はI初ギ-不足



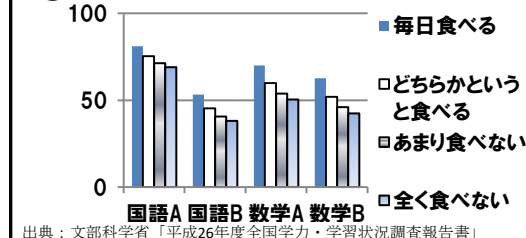
②脳のエネルギー源はブドウ糖



③脳は多くのI初ギ-を使う



④朝食と平均正答率の関係



・・・⑤朝ごはんを食べると



・・・⑥朝ごはんを食べないと



昨年度1年間
給食の残量が少なかった
学校ベスト3

