



新学期が始まって、1か月がたちました。新しいクラスでの給食には、慣れてきましたか？

5月に入ると暑い日が多くなりますね。食中毒の原因となる細菌やかびが増えやすくなるので、食事の前の手洗いや、身の回りを清潔に保つことを心がけましょう。

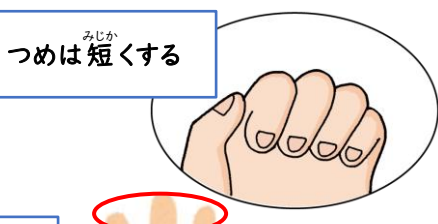
5月の給食目標 衛生に気をつけましょう



給食の前に手洗いをていねいにしていますか。手洗い後に手を振って乾かしたり、髪や服を触ったりすると、手洗いの効果がなくなります。給食前に手洗いをしたら、清潔なハンカチでふきましょう。また、給食当番は正しくエプロン、帽子、マスクを身につけ、当番以外の人は、教室の環境をととのえましょう。



手洗い

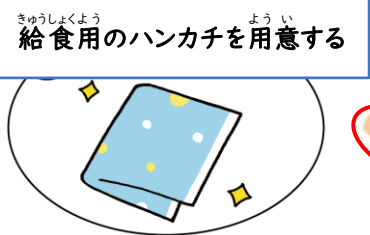


つめは短くする



給食当番

帽子の中に髪の毛を入れる
(髪が長い人はゴムでまとめましょう)

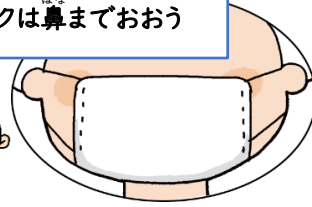


給食用のハンカチを用意する



* 洗い残しは指先、指の間、親指の付け根に多くなります。

マスクは鼻までおおう



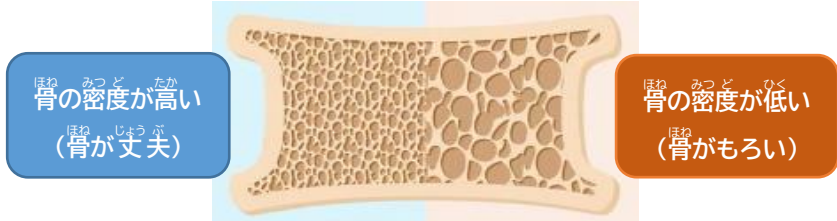
* 給食センターの調理員さんの様子
髪の毛が給食に入らないように気を付けているんだね。

5月の献立テーマ 骨こつメニュー



今月の給食には「カルシウムを多く含む食品」がたくさん登場します。「カルシウム」は、骨や歯を作るもとになる大切な栄養素です。

10代は骨量を増やすことができる時期です。給食でとれるカルシウムは1日に必要な量の約半分です。お家でもすすんでカルシウムの多い食品を食べ、運動をして、骨密度を高めましょう。



骨の密度が高い (骨が丈夫)

骨の密度が低い (骨がもろい)

みえ地物一番給食の白

今月の三重県産の食べ物を多く取り入れた「みえ地物一番給食の白」はA班21日(火)、B班22日(水)です。

- ・ 米飯…米
- ・ 牛乳…牛乳
- ・ 鶏肉の茶らあげ…緑茶、米粉
- ・ まこもたけのきんぴら…豚肉、まこもたけ
- ・ 白菜の煮びたし…油あげ、干しいたけ、小松菜

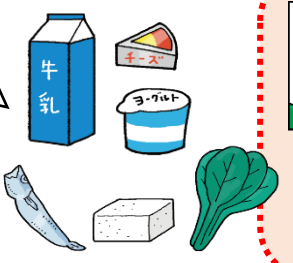


まこもたけはイネ科の植物で、菰野町でたくさん収穫されます。9月下旬から10月下旬にかけて収穫され、ゆでて加工されたものを給食で使います。



写真:菰野町観光協会 HP より

カルシウムの多い食品(牛乳・乳製品・小魚・海藻)は、『6つの基礎食品群』でいう『2群』です。ほかに、大豆製品や小松菜にもカルシウムが多く含まれます。



給食インタビュー
先生リレー
今月は橋北中H先生に聞きました
(来月はどこの学校かな?)

Q 印象に残っているメニューは?
A カレー(昨年度の給食初日に市長さんと食べたので)
Q 苦手なものがある子どもたちにメッセージを!
A 見た目が変わると食べられる! 何かといしょに食べてみるなどチャレンジしてみよう!