

給食だより



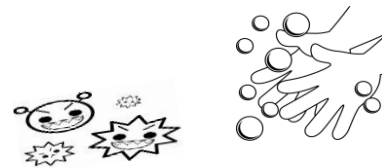
もうすぐ梅雨の季節がやってきます。じめじめとした肌寒い日が続くと食欲が低下するとともに、次の日に疲れが残り体調が崩れやすくなります。また、食中毒を起こす細菌が活発に活動する時期でもあります。自己の衛生管理とともに食事をきちんと摂り、健康にも注意して生活しましょう。

さらに！！6月は中総体・水泳大会・陸上大会などの大きな大会があります。給食をしっかり食べ、強い身体を作り、力を発揮出来るようにしましょう。

今月の給食目標

梅雨の時期の給食を衛生的に実施しましょう

- ① 教室内を清潔にして食事をしましょう。
- ② 石鹸で手を洗い、きれいなハンカチで拭きましょう。
- ③ 清潔な白衣・帽子を身に付けて、配膳をしましょう。



☆ 給食当番は金曜日に活動が終わったら給食着を家に持ち帰り、洗濯をしてアイロンをかけ、月曜日に次の当番へ引き継ぐようになっています。梅雨の時期は特に乾きにくいので、金曜日に忘れずに持ち帰りましょう。

☆ 手には見えない細菌がたくさん付いています。給食では、パンや果物などは手でちぎったり、むいたりして食べるものもあります。細菌が体内へ侵入しないようにしっかりと手を洗いましょう。また、うがいも忘れずに行いましょう。



塩竈の給食室へようこそ！



今月は、塩竈の「ふるさと給食」『ふわふわ汁』をご紹介します。

作り方は動画をみてね！



材料（4人分）

はくさい 大2枚 ・ にんじん 中1/5本 ・ しめじ 40g
えのきたけ 40g ・ 長ねぎ 1/2本 ・ たらのすり身 120g
むきえび 40g ・ きくらげ 1g ・ 干しいたけ 1g

★調味料★

片栗粉（つみれ用） 小さじ1 ・ しょうゆ 大さじ1 ・ 塩少々
酒 小さじ1 ・ 片栗粉 大さじ1 ・ 白いりごま 小さじ1
だし汁 440ml



※「QRコード」は、(株)デンソーウェブの登録商標です。

