

# 給食だより

宇美町立宇美東小学校  
令和4年 6月号

## お弁当作りのポイント

### 6月8日は子どもが作る「お弁当の日」です

今年度第1回目の『お弁当の日』が近づいてきました。この取組は、お弁当作りに関わ

ることを通して、食の大切さ、人とつながりの大切さ、食に関わる人への感謝の心などを子どもたちが学ぶ大切な機会として宇美町の小・中学校で実施されているものです。

この『お弁当の日』の取組を通して、ご家庭でも食について話をしたり、いっしょに作ったりして、食育に取り組んでいただけるようご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

「がんばりカード」の記入もあわせてお願いします。

### ～食中毒に注意しましょう！～

食中毒は一年中発生しますが、特に6月～10月にかけて多く発生しています。

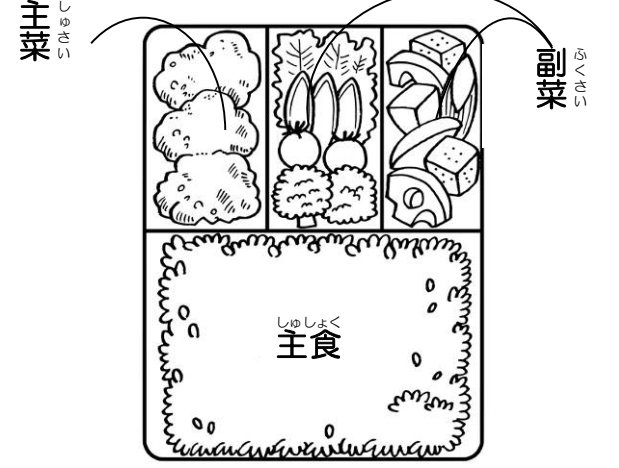


食中毒の防止3原則は『つけない・増やさない・やっつける』です。

- 菌をつけない！ ～手や調理器具、材料をしっかりと洗う。～
  - 菌を増やさない！ ～調理したものはすぐ食べる～
  - 菌をやっつける！ ～しっかりと加熱・殺菌する～
- 食べる前に必ず石けんで手を洗いましょう。

給食室では、手洗いはじめとして、食材の納品時の温度の計測、食品の管理、加熱調理後の温度の確認など安心安全な給食調理を実施しています。

### 栄養の面から



弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜（野菜、芋、きのこなど）、残りの1/3を主菜（肉、魚、卵など）にすると、栄養のバランスが整います。

みどり 緑 ブロッコリー ・ピーマン など	き 黄 さつまいも・かぼ ちゃ など	あか 赤 トマト・にん じん など
くろ 黒・茶 ひじき・ごま・肉類など	しろ 白 ごはん・だいこんなど	

いろいろや旬の食材を考えると、自然と栄養のバランスもよくなります。

お弁当作りの本を、矢神先生が図書室に展示してくださっています。参考にしてください。

### 衛生の面から

1. しっかり手を洗ってから調理をしましょう。
2. お弁当は当日の朝作りましょう。  
(下ごしらえは前日の夜でも、最終段階の仕上げは当日がよいです。)
3. 新鮮な食品、梅干しやしそなどの防腐効果のある食品を活用しましょう。
4. 肉や卵は完全に火を通しましょう。  
(野菜も加熱することをおすすめします。加熱すると量もたくさんとれます。)
5. 味付けは少し濃くしましょう。  
(冷めてもおいしく食べることができます。)
6. よく冷ましてから、すきまをあげずに詰めましょう。
7. 冷めたことを確かめてからふたを閉めましょう。  
(温かいままだと、弁当箱の中で細菌が繁殖してしまいます。)



本年度予定 第2回目 10月17日(月) 第3回目 2月6日(月)