

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、健康に注意して生活しましょう。

さらに！！6月は中総体・陸上大会・水泳大会などの大きな大会があります。給食をしっかり食べ、強い身体をつくり、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、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。

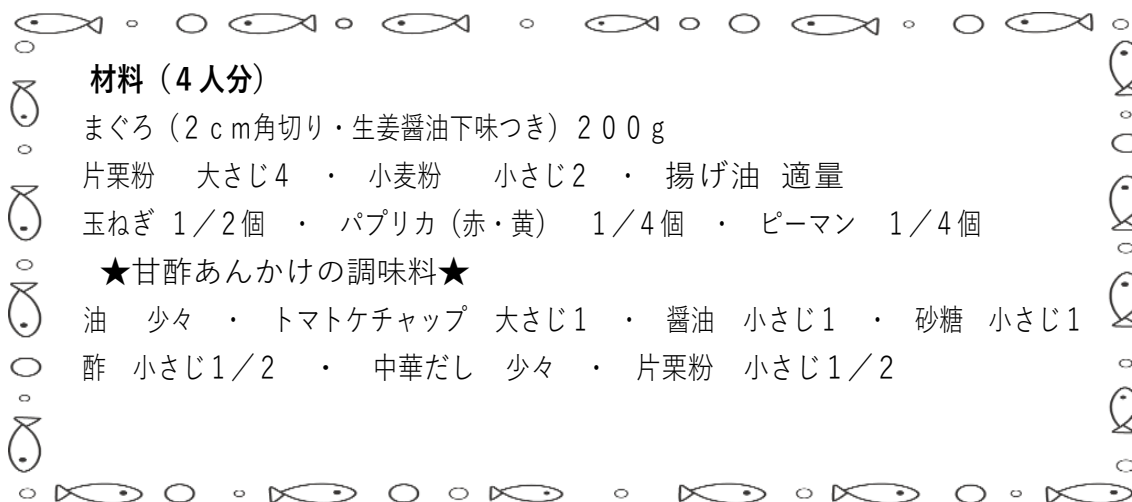


塩竈の給食室へようこそ！



作り方は動画を
みてね！

今月は、学校給食甲子園に応募した「まぐろと宮城県産パプリカの甘酢あんかけ」をご紹介します。



材料（4人分）

まぐろ（2cm角切り・生姜醤油下味つき）200g

片栗粉 大さじ4 ・ 小麦粉 小さじ2 ・ 揚げ油 適量

玉ねぎ 1/2個 ・ パプリカ（赤・黄） 1/4個 ・ ピーマン 1/4個

★甘酢あんかけの調味料★

油 少々 ・ トマトケチャップ 大さじ1 ・ 醤油 小さじ1 ・ 砂糖 小さじ1

酢 小さじ1/2 ・ 中華だし 少々 ・ 片栗粉 小さじ1/2



※「QRコード」
は、(株)デンソー
ウェブの登録
商標です。