

# 給食だより 5月

平成30年度 栄村立栄小学校

## 手洗いを見直そう！ 給食室からのお願い

4月は、栄小では異例のインフルエンザ流行のため、初日から2日間のランチルーム以降、各学年ごとの教室給食になりました。冬に発生しやすいノロウイルス等の感染性胃腸炎も通年で発生しています。特にノロウイルスは食中毒につながるため、特に注意したいウイルスです。菌やウイルスは、ドアノブや手すりなど多くの人がさわる場所、嘔吐物の処理、トイレ等で、手指から感染する機会が多くあります。感染を防ぐためには、手洗いがとても大切です。手洗いについて、もう一度見直しましょう。

手洗いのタイミングは、食事の前 調理の前 トイレの後 帰宅後 運動や遊びの後など。こまめに手を洗いましょう。  
洗い残しに注意して！石けんをよく泡立てて、ていねいに洗いましょう。洗った後は、きれいなハンカチでふきましょう。



### 給食室からのお願い

- きれいなハンカチを毎日学校にもってきてください。
- 感染性胃腸炎になった家族がいる場合は、なるべく学校にお知らせください。
- 下痢・嘔吐の症状がある場合は、担任の先生に伝えてください。



### ☆給食レシピ☆

材料（4人分）

- 豚ひき肉 200g
- 春キャベツ 80g（2枚程度）
- 玉ねぎ 30g（1/6個）
- たまご 40g（小1個）
- パン粉 15g（大さじ5）
- 塩・こしょう 少々
- 小麦粉 15g（大さじ2）
- たまご 20g（1/2個）
- パン粉 30g（3/4カップ）
- 揚げ油 適量
- 中濃ソース 適量

### 親子で作ろう！春キャベツのメンチカツ

作りかた

- 大きめのボウルに肉を入れておく。
  - 春キャベツ・玉ねぎは、みじん切りにして、肉のボウルに入れる。
  - たまご・パン粉・塩・コショウをくわえて、ねりませる。
  - 4等分にして、円型に成型する。
  - 小麦粉・たまご・パン粉の順に衣をつける。
  - 170℃～180℃中温でじっくり揚げる。
  - 中濃ソースをかけていただく。
- ☆千切りキャベツやレモンなどを添えてもいいですね！

### 給食目標

## バランスよく食べよう

『バランスのよい食事を！』とよく言いますが、バランスのよい食事とは、どんなものでしょう。よりよい食事のためのバランスを紹介しましょう。

### ①「1日の食事バランス」1日3食欠かさず食べよう！

食事は、私たちにとって、車のガソリンのようなもの。定期的に栄養を補給しないと行けません。特に朝食を食べないと夜から朝までの時間が長いので、ガス欠のまま勉強することになります。朝食を食べると集中力やあたまの働きがよくなりますよ。

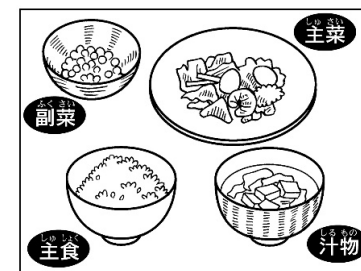


### ②「食事内容のバランス」赤・黄・緑の食品群をそろえよう！残さず、いろいろな料理を食べよう！

食べ物は、体の中の働きでいくつかのグループに分けることができます。

1群	2群	3群
筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富	骨や歯をつくるカルシウムが豊富	皮膚や粘膜を健康に保つカロテンが豊富
4群	5群	6群
病原菌への抵抗力を高めるビタミンCが豊富	体を動かすエネルギー源の炭水化物が豊富	効率のよいエネルギーになる脂質が豊富

赤の食べ物は1群・2群、緑の食べ物は3群・4群、黄の食べ物は5群・6群のような食べ物です。毎回の食事に全部のグループの食べ物を食べるようにしましょう。主食・主菜・副菜・汁をそろえた献立にすると、簡単にバランスがよくなります。



### ③「食事の食べ方のバランス」三角たべ・交互食べをしよう！



1つの料理を全部食べてから他の料理を一品ずつ食べていくことを、「ばっかりたべ」「一品たべ」といいます。和食は、主食のごはんを中心にして、いろいろなおかずを交互に食べることで口の中がよく味わうことができます。おなかの中でもバランスよく吸収されます。「三角たべ」「交互たべ」を心がけてみましょう。