

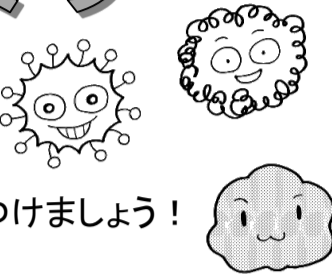
給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和3年5月6日

新学期がはじまり、1か月が過ぎました。新しい学級には慣れましたか？
季節の変わり目であるこの時期は、気温の変化に体が対応できず、
体調を崩しやすくなります。疲れをためないように、早寝早起きを心がけ、
朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。

食中毒に気をつけよう

日に日にあたたかくなり、食中毒が気になる季節になりました。
気温や湿度が高くなると、カビや菌が活発に働くようになります。
食中毒が起きるのを防ぐために、食べものの扱いには十分に気をつけましょう！



※「食中毒」とは？

食べものを食べた後で、おなかがいたくなったり、吐いたり、下痢になってしまうことを言います。
気温が高くなり、食中毒を引き起こす菌が食べものにつき、増えてしまうことが原因です。



食中毒はこんな症状！



給食センターではこんなことに気をつけています！

- 手は、調理開始前・調理作業の内容が変わるごとに洗っています。
- 調理に使う器具や機械は消毒してから使っています。
また材料によって、使い分けをしています。
- 給食の材料は、品質や鮮度などがいいか、きちんと確認をしています。
- 加熱する料理はすべて中心温度が85℃以上になるようにしています。
- 加熱しないでそのまま食べるもの（ゼリーやジャムなど）は、事前に検査をして安全を確認しています。
- ◎ 衛生管理に気をつけ、安全な給食を届けられるように頑張っています！

調理員が着ているエプロン・帽子・マスクもいつも清潔であるように心がけています。

いつもせいけつに



栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表をホームページに掲載しています。



▲栄養素(炭水化物等)一覧表



▲原料配合表

QRコードでスマートフォンからもアクセスできます。

配膳にはマスクを必ずつけて下さい

給食を食べる前には、せっけんで手を洗いましょう。

感染症対策にも、配膳にはマスクが必要です。

ご理解とご協力をお願いします。



学校給食 こんだてコーナー

7日(金)

たけのこの天ぷら

【材料(4人分)】

茹でたけのこ... 300g
でん粉... 大さじ2

【作り方】

- ① 茹でたけのこを一口大に切る。
- ② でん粉を打ち粉として、①にまぶす。
- ③ ★で天ぷらの衣を作り、②にからめて170℃の油で揚げる。



夏はゴーヤやピーマンの天ぷらもおすすめです！

★ 米粉のかわりに小麦粉で代用できます

★ 塩... 小さじ1/2
昆布パウダー... 少々 (又はこんぶ茶)
米粉... 大さじ2~3
溶き水... 大さじ2~3
揚げ油... 適量

※塩はお好みで調整してください！(こんぶ茶にも塩分が含まれています)

・献立表の食品の数量の単位はgで3・4年生の量を示しています。

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム(食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	
小学生	学校給食摂取基準 ※1	650	13~20 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
	平均値 ※2	622	15.4	28.1	2.42	350	83	3.0	209	0.33	1.57	22	3.8

※1 1人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の25%~30% ※4 摂取エネルギー全体の20%~30%