



食育だより ~5月号~

令和 7 月 5 月 1 日

No.2

東曽野木小学校

毎月19日は
食育の日

あんしん あんぜん きゅうしょく ていきよう
安心・安全な給食を提供するために、給食室では衛生面などに注意しながら調理
きゅうしょくしつ えいせいめん ちゅうい ちょうり
をしています。しかし、安全であるためには、給食室だけではなく、みなさんが行う
きゅうしょく じゅんぴ たいせつ
給食の準備も大切です。そのためには、どのような身支度をしたらよいでしょうか？
かくにん
確認してみましょう。

●こんげつのめあて●

せいけつな身じたくをしよう



ぼうし (三角きん)

かみの毛が、給食に入らないようにするため。

白衣 (エプロン)

服に付いたよごれなどが、給食に入らないようにするため。

手洗い

手に付いたよごれやウイルスなどを、食器や食べ物につけないようにするため。

マスク

つばや鼻水が、給食に入らないようにするため。また、準備中に手で口や鼻をさわらないようにするため。

ハンカチ (タオル)

きれいに洗った手をふくため。手をきれいに洗っても、ハンカチがよごれていては、手洗いの意味がないので、清潔なものをよういする。

⚠️ せいけつな身じたくの前に…トイレには先に行きましょう



トイレを
すませる



せっけんで
手をあらう



白衣に
着がえる

●5月は運動会があります！

げんき からだ うご 元気に体を動かすためには、えいよう ちから ひつよう 栄養の力が必要です。からだ 体をつくる「あか しょうひん 赤の食品」、エネルギーのもとになる「きいろ しょうひん 黄色の食品」、からだ 体の調子を整える「みどり しょうひん 緑の食品」をバランスよくとって、とうじつ たの 当日を楽しみましょう。

また、ぜひとってほしいえいようそ 栄養素についてもしょうかい 紹介します。



●元気に体を動かすために大切な栄養素

てつ 鉄

けつえき つく ざいりよう 血液を作る材料になります。足りないとおひんけつ 「貧血」になり、ふらふらしたりつか 疲れやすくなります。

→レバー、ほうれんそう、だいず、あさりなどに多く含まれます。

ビーワン ビタミンB1

とうじつ えいよう 糖質という栄養をエネルギーに変えてくれる働きがあります。足りないとおひんけつ 「貧血」になり、ふらふらしたりつか 疲れやすくなります。

→豚肉、レバー、だいず、野菜などに多く含まれます。

5月のおすすめ給食メニュー 厚揚げのホイコーロー

●材料【4人分】

・なまあげ	80g	・キャベツ	120g	★水	8g
・ぶたにく	80g	・しょうが、にんにく	5g	★しお	少々
☆酒、しょうゆ	2g ずつ	・サラダ油	12g	★トウバンジャン	0.4g
・干しいたけ	2g	★みそ、しょうゆ、酒	6g	・でんぷん	4g
・にんじん、青ピーマン	20g ずつ	★砂糖	2g	・ごま油	2g
・たまねぎ	80g	★鶏ガラスープの素	8g		

●作り方

- ① サラダ油でみじん切りにしたしょうが、にんにくを炒めます。
- ② ☆で下味をつけた豚肉→にんじん→たまねぎ→キャベツ→ピーマン→戻した干しいたけの順で入れ、それぞれ火が通るまで炒めます。
- ③ ★の調味料を加え、なまあげを入れます。
- ④ 全体に火が通ったら、でんぷんでとろみをつけ、最後にごま油で香りをつけたら完成です。