



スクールランチ

令和3年
まなづる小学校

梅雨の時期は、特に食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。また、じめじめとして蒸し暑く体調を崩しやすいときでもあります。栄養バランスのとれた食事をしっかり食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

衛生的な食事のための3つのポイント

①つけない

- ・料理をするときや食べる前には手をせっけんで
ていねいに洗う。



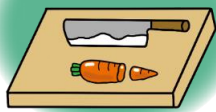
ていねいに洗って、細菌や
ウイルスを洗い流しましょう。

生の肉や魚、卵などをさわっ
たときは、とくに念入りに！

肉



野菜



*まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。肉
を切るときは、きれいに洗った牛乳パックを広げて使
う（1回ごとの使いきり）にするのもいいですね。

②ふやさない

- ・料理を室温のまま長時間放置しない。



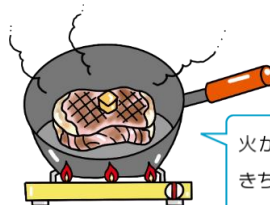
生温かい温度（35℃前後）は、
細菌が増えやすい危険な温度です。

保存するときは小分けにして
温度を素早く下げましょう。
1食分にしておくとともに
衛生的です。
※給食では、調理後2時間以
内に食べるようにしています。

③やっつける

- ・生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。
（とくに肉の生焼けには注意が必要です）

※給食では、原則として、すべての食品を加熱します（中心部
が75℃で1分以上。ノロウイルス汚染のおそれがあるもの
は85～90℃で90秒以上）。



火が通りにくいものは、中まで
きちんと火が通ったか、確認しま
しょう。

お弁当の日



6月2日（水）の「お弁当の日」では、自分に合ったコースを選んでお弁当作りにチャレン
ジしました。料理をする楽しさ、大変さ、感謝の気持ちなどを感じることができました。
準備や当日、ふりかえりカードとおうちの方のご協力をいただき、ありがとうございました。



（児童の感想）

- ・りょうりをしてみて、ままだたいへんだとおもいま
した。ままへ ありがとう。（1年生）
- ・わたしは、ごはんを丸めたり、ハムのかたぬきをし
たり、やさいを入れ、からあげを入れました。おべ
んとうって作るのもたいへんなだと思いました。
たいへんだけど、がんばったぶんおいしかったです。
いつもお母さんおべんとうおいしいよ。ありがとう。
（3年生）
- ・おべんとう作りをして、朝は大変なのに、ぼくらの
ためにやってくれていることもわかって、うれしい
です。これからは、もっと料理を手伝いたいです。
（4年生）
- ・はじめて卵焼きを作って、むずかしいな～と思いま
した。見てるだけだと簡単だけど、実際にやってみ
るとかなりむずかしかったです。中学校に行ったら、
毎日お弁当になるので、ぼくの好きなしょうばい卵
焼きをマスターしたいです。（6年生）



牛乳の豆知識いろいろ

国連食糧農業機関 (FAO) は、牛乳への関心を高め、酪農・乳業の仕事を多くの人々に知ってもらうことを目的とし、6月1日を「世界牛乳の日 (World Milk Day)」と決めました。一般社団法人 Jミルクも、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。そこで、今月は牛乳についての豆知識を紹介します。

牛乳とは？



生乳 (牛から絞ったままの乳) を加熱殺菌したもので、生乳100%使用のものです。それ以外は、牛乳と表示できず、配合の量や種類などによって、加工乳や乳飲料と表示されます。

数字の意味は？



牛乳パックに大きく表示されている3.6などの数字は、牛乳に含まれる乳脂肪分の比率を表しています。つまり最低でも、3.6%の乳脂肪分が入っているという意味です。

切欠きとは？



500mL以上の屋根型の紙パックの上部にある丸い切込みで、生乳100%の成分無調整牛乳だけにある印です。目の不自由な人などが、印を触って牛乳とわかるようにしたもので、印の反対側が開け口であることも表しています。※ただし、すべてのメーカーがつけているわけではありません。

「夏至」・「半夏生」と「たこ」

「夏至」とは、1年のうち、昼が最も長い日をいい、今年は6月21日にあたります。「半夏生」とは、夏至から数えて11日目をいい、今年は7月2日にあたります。昔は、夏至がすぎて半夏生までが、田植えの目安とされていたことから、この時期に、「たこ」を食べて、ほう作を願うちいきがあります。

たこの足は、くっついちゃはなれないことから、田に植えた「いね」のなえが、たこの足のように大地にしっかりと根付き、ほう作になるようにと願い、たこを食べるようになったそうです。

