

6月給食だより



令和8年度
さいたま市立本太小学校
給食室

5月の献立報告

暑くなり、夏の気候になりました。食中毒事故防止のために、調理後すぐ食べない場合は適切に冷蔵保存しましょう！



5月13日(水) 牛乳

- ・ひじきごはん
- ・かつおの新玉ソース
- ・けんちん汁

春が旬の初鰹に片栗粉をまぶしてカリッと揚げて、じっくり煮込んで甘くなった新玉ねぎのソースをかけています。春の鰹は秋の鰹に比べ脂が少なくさっぱりした味わいです。



5月19日(火) 牛乳

- ・ガーリックトースト
- ・ポークビーンズ
- ・コーンサラダ

調理員さんが全校生徒・職員分のパン(約970枚)に、1枚1枚手作業で手作りのペーストを塗り、オーブンで焼いています。ポークビーンズにつけて食べてもおいしいです。



5月26日(火) 牛乳

- ・カリノケールのベペロンチーノ
- ・スパイシーポテト
- ・ひじきのマリネ

さいたま市のヨーロッパ野菜「カリノケール」は、オーブンでカリッと焼くと海苔のような風味でおいしく食べられます。

カリノケールチップスのレシピ
カリノケールの葉を食べやすい大きさに切り、オリーブオイルをかけ、オーブン180~200℃で10~15分カリッと焼く。お好みで塩をまぶしてもおいしいです。

「郷土料理・広島県」給食を実施しました！

もぶりごはん…大竹市で昔から、行事などの際によく食べられていた豆が入ったご飯です。「もぶる」とは、広島弁で「混ぜる」という意味です。八寸汁…広島県の内陸部で作られる郷土料理。慶弔を問わず人が集まる時に作られる料理です。具材は山の幸と海の幸を組み合わせで作りますが、祝儀の時は奇数、不祝儀の時は偶数にします。盛る器(漆器)が直径八寸(約24cm)の大きさであることから名づけられました。



3年生「バランスの良い食事」について授業をしました！

学級活動の時間をいただき、3年生の担任の先生と一緒に食育の授業を実施しました！

食べ物ははたらきによって3つの色のグループに分かれることを学び、健康な体を作るためには3色の食品をバランスよく食べることが必要であることを学びました。



からだをつくる



からだのちょうしをととのえる



エネルギーのもとになる



「マヨネーズは卵からできているのになんで黄色の仲間なの？」「ヨーグルトは牛乳からできているから赤の仲間かな？」と、学んだ内容から結び付けて新しい学びにつなげている児童がいて、子どもたちの柔軟な発想に驚きました。

本太小学校での初めての授業だったので緊張しましたが、担任の先生や子どもたちのおかげで楽しい1時間で、とても勉強になりました！

食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒とは、細菌やウイルスなど有害な物質がついた食べ物を食べて、下痢や吐き気、発熱などの症状がおこる病気のことです。原因物質や症状は様々で、1年を通じて発生しますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命にかかわる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

夏のお弁当の注意点！

- 材料は加熱する
- 酸味（酢・梅干し）を利用する
- 野菜は水分をしぼる
- 冷ましてから詰める
- 保管する温度、湿度をチェック（保冷剤を利用、風通しの良い所を）



食中毒予防の三原則

つけない

- ・手をきれいに洗う
- ・野菜や果物は冷水で洗う
- ・調理器具は清潔なものを使う
- ・生の肉や魚が他の食べ物とくっつかないようにする
- ・加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う

ふやさない

- ・生ものや作った野菜はできるだけ早く食べる
- ・すぐに食べない場合は冷蔵庫や冷凍庫で保管する（冷蔵庫：10℃以下、冷凍庫：-15℃以下）

やっつける

- ・加熱が必要な食材は、中心部までしっかり火を通す
- ・生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒する