

しょくいく
食育だより

えがおのじかん

だいす

みんな大好きタバスキー♪

6/15は、^{しょうがっこう}小学校4年生の希望献立。当日までどんなパンか内緒にしていた「お楽しみパン」の正解は…、^{せいはい}タバスキーパンでした！希望献立は、^{きぼうこんだて}今まで食べておいしかった給食を選んでよし！こんな給食食べてみたいな～という夢を書くのもよし！^{がくねん}これからの学年は、どんな給食にしようか今から考えておいてくださいね。



パン屋さんのご厚意で、
タバスキークッキーも作っていただきました♪

7月の希望献立は、^{しょうがっこう}小学校2年生！
「3人が楽しみになる献立」にまとめるのは大変でしたが、主張しあって！？譲り合って！？全員が納得する献立ができました。お楽しみに～。

Let's Cook! 白身魚のパン粉焼き

【材料4人分】

白身魚

塩・こしょう

酒

マヨネーズ

パン粉

A 粉チーズ

オリーブ油

4切(鮭や鶏肉でも!)

少々

大さじ1

大さじ1

大さじ3

小さじ1

大さじ1

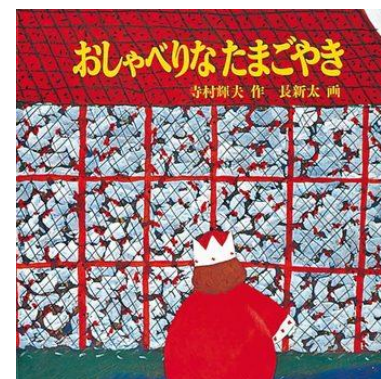
【作り方】

1. 魚に、塩・こしょう、酒で下味をつける。
2. マヨネーズをからめる。
3. Aを混ぜ、魚の全体にまぶす。
4. フライパンに油(分量外)をしき、両面をこんがり焼く。

※ 給食センターでは、上面のみにパン粉をまぶし、オーブンで焼いています。

～6月のおはなし給食～

日本一早起きな小学生のはなちゃんが、毎朝作るのは、かつおぶしと昆布でだしをとったみそ汁です。朝ごはん作りは、はなちゃんが5歳の時に亡くなったお母さんとの約束です。給食ではいつも、煮干しとかつおでだしを取っているのですが、においや味が違ったでしょうか。素材の味やだしのうまみがわかるような給食を心掛けていきたいものです。



「王さま、今晚のおかずは何にしましょう。」「たまごやきがいいな。めだまやきにしてくれ。」そんな日に、王さまは散歩の途中で鶏小屋からにわとりを逃がしてしまいます。もちろんお城は大騒ぎ！犯人探しが始まりますが、見つかるわけがありません。王さまも黙ったまま、晩ご飯の時間がやってきました。王さまが大好きな目玉焼きにナイフを入れると…！！

この本の題名である「おしゃべりなたまごやき」の意味とは？



小学校は食堂、中学校は家庭科室前に掲示しています！



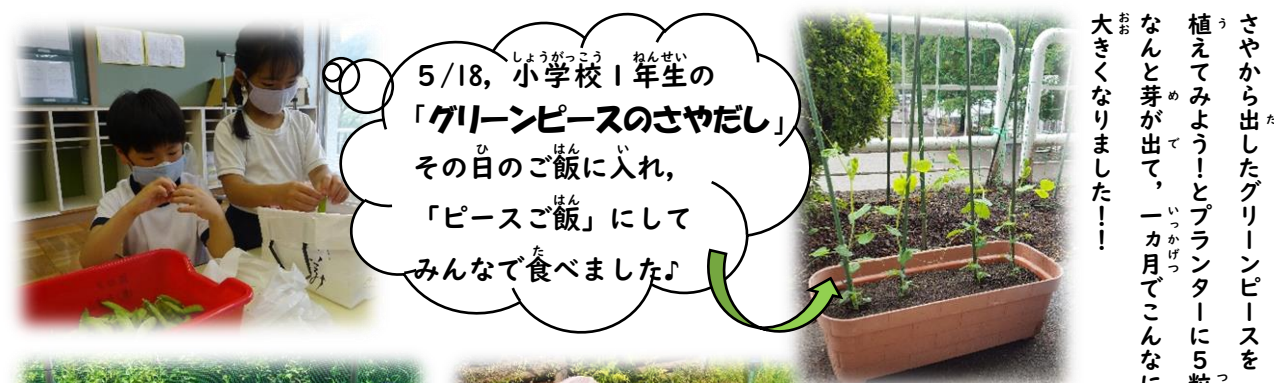
小学校では、朝活動や図書の時間を使って読み聞かせを行っています。

きせつ はる なつ ～季節は春から夏へ～

たば 丹波ならではの食育がいっぱい。早く大きくなあれ！！



「百聞は一見にしかず」。丹波での食育のよさが、これらの体験活動です。学校の取り組みとして毎年活動を組み込むことで、教科横断的で継続性のある食育ができています。また、地域の方に講師をお願いしたり、保育所や小中学校と一緒に活動したりすることで、食育を通して連携が深められていることを実感します。



5/18, 小学校1年生の「グリーンピースのさやだし」その日のご飯に入れ、「ピースご飯」にしてみんなで食べました！

さやから出したグリーンピースを植えてみよう！とプランターに5粒。なんと芽が出て、一カ月でこんなに大きくなりました！！



さつまいもの苗植え。
3年生は慣れた手つき。
4年生は息ぴったりに水やりをしてくれました。



味噌づくりに向けた大豆の種まきは、保育園生と一緒に。大豆を植えて大豆ができるってなんだか不思議！



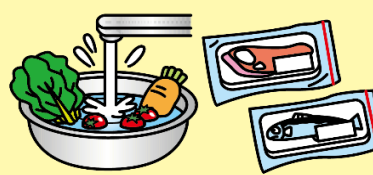
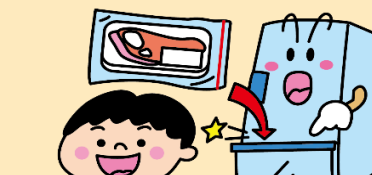
原木マイタケは、丹波山倶楽部の皆さんを講師に、小中合同で学習会を行いました。その後各校で伏せ込みを行いました。



しょく ちゅう どく はっ せい き せつ 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の有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。梅雨の時期や夏場は特に細菌による食中毒が多くなるので、注意が必要です。

食中毒予防の三原則

付けない	増やさない	やっつける
 - 手をきれいに洗う。 - 野菜やくだものは流水で洗う。 - 調理器具は清潔なものを使用する。 - 生の肉や魚がほか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。	 - 生ものや作った料理は、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。	 中心温度75℃1分以上 - 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 - 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をする。

こんげつ きゅうしょく 今月の給食センター

給食センターでの調理が家と違うところ。大きな違いの一つが「衛生管理」です。学校給食では「大量調理施設衛生管理マニュアル」に則って、作業を行っています。手洗い、消毒の徹底は、コロナウイルスが流行るずっと前から行われているものです。その他にも、生焼けを防ぐための「中心温度の確認」、食材などの菌を広げないようにするための「エプロンの交換」など、皆さんが安心して安全に給食が食べられるように様々な決まりがあります。



サラダやくだものを扱うときや、完成した料理を盛り付けるときは緑色のエプロン、調理前の生の肉や魚を扱うときは水色のエプロン、鍋や食器を洗うときは白いエプロンなど区別をしています。