

# えがおのじかん



平成 28 年度梅雨号

丹波山村学校給食センター

栄養教諭：小池ゆき

梅雨明が待ち遠しい今日この頃。『梅雨』という呼び名は、この時季に『梅』の美が熟すことからつけられたそうです。梅雨入りするとジメジメと蒸し暑い日や肌寒い日があり、気温の変化が大きくなります。こういう時は、自分が思っているよりも汗をかいていて、脱水状態になりやすいです。のどが乾いてしまう前に水分補給をしましょう。



## 給食の前には手を洗おう

6月は食中毒などの発生しやすい時期です。手洗い、身じたくにはとくに注意し、教室内の環境を整えることも衛生に気をつけることになります。



### 1. せっけんで手をよく洗いましょう

料理をする前、食事の前、トイレの後は、とくに洗いねいに。



### 2. つめを切る

つめの間は汚れがたまりやすいので、まめに切りましょう。



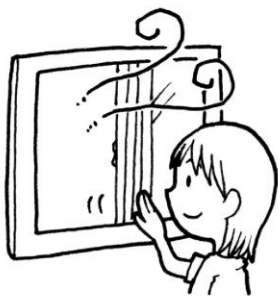
### 3. 身じたくはきちんと

週末には洗たくして、清潔な白衣、ぼうし、マスクを身につけましょう。白衣を着たままトイレに行ったりしないようにしましょう。



### 4. 換気

この季節は雨の日が多く、窓を開けることが少ないため、教室の空気も汚れています。給食前には空気の入替えをしましょう。



### 5. 台ふき

給食台や机の上を、給食用のバケツとぞうきんを使用して、きれいにふきましょう。



### ～洗う食材、洗わない食材～

いくらきれい好きでも、食材については何もかも徹底的に洗うのはよくないことです。食材によっては、洗うと『うまみ』がなくなるものもあります。



#### <まず魚介類！>

一尾魚は皮があるので洗ってもうまみがぬけません、三枚におろした魚や切り身魚は洗うとうまみが抜け、水っぽくなってしまいますので洗わないこと。

気になるようなら、ぬらしたキッチンペーパーでふくとよいです。



むきえびは片栗粉をまぶして洗うとぬめりが取れます。



殻つきのあさりやしじみは殻を軽くこすり合せて洗うと、ぬめりや臭みが取れます。

#### <つぎは、きのこ類！>

きのこ類は洗うと水っぽくなるので、洗わずに使います。汚れが気になるときは傘の上からたたいて落としたり、ぬれぶきんでふくとよいです。

きのこで例外なのがなめこ。缶詰はぬめりが多いのでサッと洗い、袋入りはザルにあけてほぐすように洗います。ただし、ぬめりはムチンという栄養素ですから、完全にとる必要はありません。



#### <さいごは、豆腐！>

豆腐はすぐに使うときはパックから出して水気をきるだけでよく、前日のものや開封したものは洗いましょう。



しよく  
「食のことわざシリーズ②」～春夏秋冬～  
しゅん かしゅうとう

うめ ひ なん  
「梅はその日の難のがれ」

このことわざは、朝一粒の梅干しを食べることで、その日は災厄（人に不幸をもたらす物事）をのがれることができるという意味です。

梅干しを食べたからといって不幸なことに合わない、  
などといったことはないでしょうが、梅干しの抗菌効果、  
整腸作用で健康を維持していれば、一日を無事に過ごすことができるということ  
です。



☆梅の雨と書いて“つゆ”と読ませる、入梅は“つゆ”に入ることー

この時期、梅の実が青く実ることから、このような言葉が生まれました。

4・5月の給食の様子

がつかにちはなみきゅうしよく  
＜4月13日お花見給食＞

曇り空でしたが、「今年は絶対に外で食べたい！」という子どもたち（小学生）の願いが通じ、お日様も少しだけ顔を出してくれました。（去年は雪が降り、寒かったので食堂で食べました）。



ちゅうがっこうは、いつも通りランチルームで校庭の桜を眺めながら食べました。



4月になっても雷が膨らみ始めない桜に「今年は咲くのかな？」と心配していましたが、満開の桜の下で食べることができました。

がつかにちあおほきゅうしよくしよくがっこう  
＜5月11日青葉給食：小学校＞

前日の放課後から降り出した雨も朝にはあがり、曇り空に。「何とか外で食べられるかな。」と思っていた頃にパラパラと雨が・・・子どもたちは、外を見つめながら「先生、雨が降ってきちゃいました。外で食べられなくなっちゃう。」としょんぼり顔。「レジャーシートを敷いて食べたい！」という子どもたちの強い希望に答えて、食堂にレジャーシートを敷いて食べました。

