



# 5月 きゅうしょくだより

2024年  
(令和6年)  
岸部第二小学校  
栄養教諭

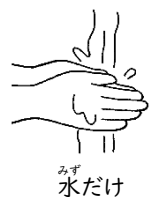
しんねんと はじ かげつ た きゅうしょく な  
 新年度が始まり1カ月が経ちました。給食には慣れてきましたか?もう一度、服装や手洗い等  
 がしっかりとできているか確認して、給食時間を過ごしましょう。

## しよくじ まえ て あら 食事の前には、手を洗いましょう

て あら うことは、じぶん からだ びようき から まも たいせつ よぼうほうほう ひと  
 手を洗うことは、自分の体を病気から守るとも大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、  
 て あら した 基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れてないようにしましょう。



① **せっけん** でていねいに洗いましょう。



みず だけ



まだ菌が残っています



せっけんあり



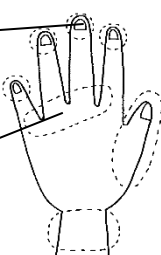
きれいに洗えています

て 手には、  
 めに見えない細菌が  
 たくさんついています。

② 洗いのこしの多い部分に気をつけましょう。

つめ 爪のあいだ

ゆび 指のあいだ



ゆび さき 指さき

おやゆび 親指

てくび 手首

③ 洗ったあとは、せいけつなハンカチでふきましょう。



て あら あと かみ け ふく さわ  
 手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、  
 て あら 手洗いをした意味がなくなります。  
 せいけつなハンカチを持ち歩くようにしましょう。



うれしいことに、好評だった献立を、家でも作って  
 みたい!といった声をいただいたので紹介します♪

がつ にち きん さば あ こうみ  
**4月26日(金) 鯖のから揚げ香味だれ**

ざいりょう にんまえ  
 材料(2人前)

- ・さば(コロコロ) 100グラム (一切れの場合2枚)
- ・酒 小さじ2分の1
- ・片栗粉 おおさじ1



タレ

- ・白ネギ 14グラム
- ・土ショウガ 0.6グラム
- ・にんにく 0.4グラム
- ・砂糖 小さじ1
- ・濃口しょうゆ 小さじ1
- ・酢 小さじ2分の1
- ・豆板醤 小さじ10分の1
- ・片栗粉 小さじ2分の1
- ・片栗粉用水 おおさじ1
- ・水 20グラム

## しゆん やさい た 旬の野菜を食べましょう

「旬」とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。近年は、栽培技術の進歩や流通システムの発展等により、旬に関係なくいつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは、栄養価が高いといわれています。給食では、積極的に旬の食材を扱うようにしています。季節を感じながら給食を食べてみましょう。

### はる なつ しゆん やさい 春・夏が旬の野菜



きゅうしょくこんだて  
 ~給食献立~

がつ にち もく  
**5月30日(木)**

アスパラガスの  
 かき揚げ

がついこう しゆん しょくざい て  
 6月以降も旬の食材が出てきますのでお楽しみに♪