

給食だより

5月号

令和4年5月12日発行

穂積小学校



生活リズムを整えましょう



若葉の緑が鮮やかな季節になりました。新年度をむかえてはや1か月余り。新しい学年やクラスに慣れてきたところだと思います。

さて、ゴールデンウィークが終わり、連休明けはどうしても、生活リズムが崩れてしまいがちです。元気に学校生活を送ることができるように、早寝早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとるようにしましょう。

食物アレルギーについて知ろう！

食物アレルギーとは…

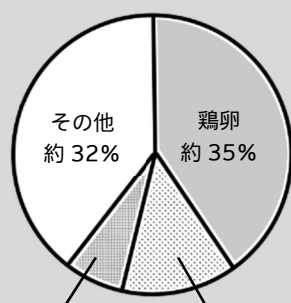
体を守るはずの免疫システムが、

ある食べ物に対して過敏に働いてしまい、身体に様々な症状があらわれることです。



どんな食べ物で起こるの？

鶏卵、牛乳・乳製品、小麦が全体の2/3をしめます。その他、えびなどの甲殻類、くだものなど様々です。



どんな症状が出るの？

皮膚のかゆみやじんましん、唇のはれ、嘔吐など、人によって症状が異なります。意識がもうろうとしたり、呼吸が苦しくなったりと、命に関わる症状もあります。



食物アレルギーは、好き嫌いではありません。

食物アレルギーをもつ人もそうでない人も、食物アレルギーについて正しい知識をもちましょう。

裏面もご覧ください。

給食室の様子をお伝えします。

4月から親子調理方式による給食がスタートして1か月たちました。三和小学校の給食を作り運ぶという新たな工程が増えましたが、事前準備をしっかりと行ったので、前年度と同様に給食を作ることができました。今後は、よりいっそうおいしい給食が提供できるようにスタッフ一同、力をあわせてがんばっていききたいと思います。

4月18日
実施

献立紹介 「とり肉のたつた揚げ」

赤飯・牛乳
とり肉のたつた揚げ
わかめのあえもの
すましじる



①とり肉に味付けします。



②かたくり粉をまぶします。



③油でからりと揚げます。
中心温度を確認します。



④クラス毎に数えて配ります。



野菜の納品・洗浄

毎日、新鮮な旬の野菜を使用しています。



三和小学校へ給食を運ぶ
専用車で運びます。



調理員さんを紹介します♪

「株式会社 東武」の調理員さん3名です。



給食費の返金について

以下の場合に給食費の返金を行います。

- ① 入院、その他の理由で連続して5日以上欠食した場合
(欠食することがわかりしだい学級担任を通して学校にお知らせください。ただし、連絡を受けてから停止するまでに2～3日かかります。)
- ② 学級閉鎖により学級全体で欠食した場合
(注文の取り消しができた日数に応じて返金します。)



5月の食べ物クイズ



キャベツには今の時期（4～6月頃）に収穫される「春キャベツ」と、11～3月頃に収穫される「冬キャベツ」があります。春キャベツの特徴はどれでしょう？

- ① 葉の巻きがきつい
- ② 葉がやわらかい
- ③ 重みがある



かつおの旬は、春と秋の2回あります。春のかつおは脂が少なく、あっさりしているのが特徴です。この時期の鰹を特に何と呼ぶでしょう？

- ① 春がっお
- ② 戻りがっお
- ③ 初がっお



あるため、サラシなどの生食で食べるのがおススメです。
春キャベツは葉がやわらかいのが特徴で、みずみずしく甘みがあります。
クイズの答え：②

「初がっお」は、秋頃に南下するかつおを「初がっお」と呼びます。
春から夏に北上するかつおを「戻りがっお」と呼びます。
クイズの答え：③