

食育だより

食まんてん



向日市立
第3向陽小学校
令和7年6月

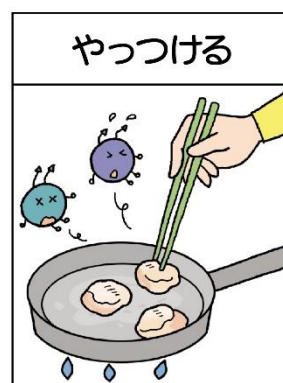
～毎月19日は「食育の日」～

最高気温が30度をこえる日が続き、気温も湿度も高い日が続いています。
気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。食中毒
予防を徹底して行いましょう。



食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



学校給食の 衛生管理

学校給食をつくる時は、食中毒防止のために、衛生管理を徹底して行っています。清潔な施設、調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱いなど、さまざまなことに注意を払っています。

清潔な服装

調理員は、せきから飛ぶだ液や髪の毛などが料理に入らないように清潔なマスク、帽子、調理衣などを着用しています。



手洗いの徹底

作業前は、個人専用のつめブラシなどを使ってつめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。



エプロンなどの使いわけ

汚染防止のために、作業の内容によって、エプロンや手袋、履物などを使いわけています。



適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃で1分間以上（二枚貝などは85～90℃で90秒間以上）になるようにしています。



家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

① 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



② 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



③ 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



④ 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



⑤ 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



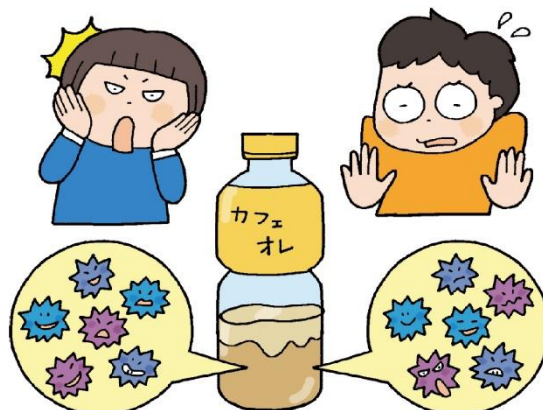
⑥ 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。



飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



ご感想・ご質問 ～以前の「食まんてん」でいただいたメッセージを紹介します～

いつもおいしい給食ありがとうございます。1年の娘は給食のひじきごはんがとってもおいしかったとうれしそうに教えてくれました。今まで、ひじきは一切食べてくれなかったので驚きましたが、本人も食べられなかったものが1つ食べられるようになり、少し大人になれたと喜んでいました！

また、万博にちなんだ世界のごはんがとってもおいしかったようで、2人共に大絶賛しておりました。新しい知らなかった料理の世界に触れられた喜びと、おいしかったことにずっと興奮して、家でも家族が帰る度にその話をしてくれました。残念ながら欠席したため楽しみにしていたガパオは食べられませんでした。いろいろな料理を体感させていただいて、本当にありがとうございます。これは食べないかも…大人向けかも…と思って敬遠していても、こんな風に子どもたちも楽しんでいる姿を見て、工夫次第で子どもたちの食の世界もとても広がることを私自身学びました。家でも作ってあげられたらなあと思うので、ひじきごはん、パエリア、ガパオライスの給食レシピを教えていただけたらうれしいです！これからもおいしくて、子どもたちがわくわくするような給食、楽しみにしています！これから暑い季節になり、給食を作るのも大変かと思いますが、体調崩さないようにお気をつけくださいませ。



メッセージありがとうございます！ご家族のみなさんで給食のことをたくさんお話してくださっている姿を目にうかべながら、とてもうれしく読ませていただきました。

私もこの仕事をしていると、「食べられなかったものが食べられるようになった」や「苦手だと思っていたものが食べてみたら意外においしかった」という子どもたちのうれしい体験に立ち会えることがあります。そのためにも、食材の切り方や分量、味つけ、調理法などを日々工夫しているのですが、その工夫がピタッとハマるときもあれば、予想外の反応にびっくりさせられることもあります。日々発見の連続で、とても勉強になります。

このようにご家庭での反応を教えていただけると、すごく励みになります。いただいたメッセージは調理員とも共有し、これからも子どもたちに楽しんでもらえるような給食づくりをがんばっていききたいと思います！リクエストのレシピを掲載しますので、ぜひご家庭でもお試しください。



給食レシピ



ひじきごはん

<材料（米2合分）>

米	2合
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ
だし汁	規定量まで
ひじき	10g
とり肉	60g
にんじん	40g
油揚げ	20g
油	小さじ1弱
さとう	小さじ1と 1/2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
だし汁	50ml～

<作り方>

- ①浸漬した米を炊飯器に入れる。
酒、しょうゆ、塩、だし汁を入れて規定量にして炊飯する。
- ②ひじきを水でもどし、水気をきる。
とり肉を小さく切る。にんじんは短めのせん切りにする。
油揚げは、油抜きをし、短めの短冊切りにする。
- ③なべに油を熱し、とり肉を炒める。
ひじき、油揚げ、にんじんを加えて炒め、だし汁と調味料で煮含める。
- ④炊き上がったごはん③の具をまぜる。

※給食(大量調理)の作り方をもとにしています。
調味料やだし汁の量は調整してください。

だしのうまみを利用して、子どもたちの
苦手なひじきも食べやすくなるように
工夫しています！



給食レシピ



パエリア

<材料 (米2合分)>

米	2合
とり肉	120g
ベーコン	25g
油	小さじ1
にんにく	少々
にんじん	25g
たまねぎ	50g
ピーマン	25g
トマトダイス缶	50g
白ワイン	小さじ1
チキンスープ	50ml
ターメリック	小さじ1/2 ～小さじ1弱
塩	小さじ1弱
こしょう	少々

<作り方>

- ①にんにくをすりおろす。
にんじん、たまねぎ、ピーマンは、粗みじんにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく、とり肉、ベーコンを炒める。
にんじん、たまねぎ、ピーマンを入れてさらに炒める。
- ③トマトダイス缶、白ワイン、チキンスープを入れ、調味する。
- ④③を具と煮汁にわけ。
- ⑤浸漬した米に、冷ました煮汁と水を入れて規定量にする。
- ⑥炊飯直前によくかき混ぜ、具をのせて炊飯する。

※給食(大量調理)の作り方をもとにしています。
調味料等の量は調整してください。

給食では、サフランではなくターメリックで色づけをしました。子どもたちも食べやすかったようです。



給食レシピ



ガパオライス

<材料 (給食約4人分)>

鶏ひき肉	200g
にんにく	少々
ごま油	小さじ1/2
たまねぎ	200g
たけのこ水煮	25g
ピーマン	25g
塩	少々
こしょう	少々
さとう	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1/4
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ2/3
バジル粉末	少々
ごはん	4人分

<作り方>

- ①にんにくをみじん切りにする。
たまねぎ、たけのこ水煮、ピーマンは粗みじんにする。
- ②ごま油を熱し、にんにくと鶏ひき肉を炒める。
たまねぎ、たけのこ水煮、ピーマンを加えて炒め、塩こしょうをふる。
- ③食材に火が通ったら、調味料を入れて煮る。
- ④ごはんを具をのせて完成。

※給食(大量調理)の作り方をもとにしています。
調味料等の量は調整してください。

給食では、子どもたちが食べやすいように、ナンプラーではなく、オイスターソースとバジル粉末を使いました。
ご家庭では、赤ピーマンやパプリカなどを入れると彩りがよくなります！



給食や食に関するご質問・ご感想がありましたらぜひお聞かせください！



いつも学校給食へのご協力ありがとうございます。ご質問やご感想がありましたら下記の URL か右記の QR コードからご入力ください。給食レシピのリクエストなども大歓迎です。

<https://forms.office.com/r/QwIj46RdV4>

ご質問・ご感想フォーム

