

食育だより

熊谷市立大幡中学校
食育担当
第1号



新年度になり、もう2週間がたちます。みなさん、給食時にはきちんと身支度はしていますか？
給食センターでは、衛生面に気を付け、安全・安心でおいしい給食を提供できるように作っています。
みなさんも衛生と安全に気を付けて、給食の準備をしましょう！

給食当番をする前に…

下痢や発熱、腹痛などないか確認する。症状のある人は当番を代わってもらう。



白衣に着替える前にトイレをすませ、手をせっけんでしっかり洗う。

白衣、エプロンがひどく汚れていないかを確認し、身だしなみを清潔に整える。



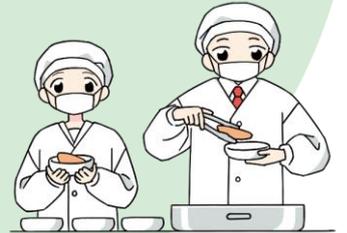
給食当番では…

マスクは鼻と口をしっかりと覆い、帽子は髪が出ないようにかぶる。



1人分の量を確認する。汁物などは底をよくかき混ぜながら盛り付ける。

自分の担当を確認し、しっかり行う。給食当番全員で協力して配膳する。



(一社) 大日本水産会提供



もずくとキウイのサラダ

このコーナーでは家庭で手軽に作れる海産物レシピを紹介します。火を通さずに作るものなど、給食では提供できないものがありますが、簡単ですのでぜひおうちで作ってみてください。

初回は春から夏にかけて、おいしくさっぱりいただける酢の物です。もずくにはビタミンA、キウイにはビタミンCや子どもの成長に欠かせない葉酸が含まれています。



材料 4人分

生もずく ……………200g

キウイフルーツ …… 1～1/2個

A { 酢 …………… 大さじ 4
砂糖 …………… 大さじ 1
しょうゆ … 大さじ 2

作り方

- ①もずくはよく洗い、ざるに上げて食べやすい大きさに切る。キウイは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ②Aの調味料で合わせ酢を作る。
- ③器にもずくを入れ、②の合わせ酢をかけ、切ったキウイをのせたら出来上がり。