

# 6月給食だより

平成30年6月  
南足柄中学校

5月18日(金)に給食試食会を行いました。34名の保護者の方に参加していただきました。参加された保護者の方々に、様々なご意見・ご感想をいただくことができました。ありがとうございました。栄養士2年目でまだまだ至らない部分がありますが、これからも生徒に“美味しい”と喜んでもらえるような給食を提供していきたいと思っております。ご参加ありがとうございました。

試食会当日における調理の様子をご紹介します。

## ☆さばの味噌煮



調味料(砂糖以外)を回転釜にいれます。



砂糖をいれたら火をつけて沸騰するまで待ちます。



沸騰したら、一旦火を止めてさばを並べます。この時、皮が上に向くようにします。



きれいに並べたら、落し蓋をして、火をつけます。



沸騰してきたら釜にくっかないように揺らしながら様子を見ます。



照りが出たら完成です。全学年がいるときは4つの回転釜を使用しています！

## ☆けんちん汁



けんちん汁に使用する豆腐を切っているところです。



これは人参の下処理です。人参が終わったら大根です。



具材を入れてから、あくを取っているところです。

## ☆ちくわのサラダ



野菜類は、下処理した後ポイルして冷却しました。それらを回転釜に入れます。



全部の具材を回転釜にいれたら、ドレッシングとマヨネーズを入れます。



具と調味料をしっかりと混ぜ合わせます。力と技がいる作業です。

普段の生活では、給食調理の様子を見る機会がなく、どのように給食を作っているのか想像することが難しいと思います。この試食会を機に調理室の様子をお伝えしました。

これから暑くなってきます。改めて、安全な給食を安心して食べてもらえるように心がけていきます。

## ☆当日の様子



保健厚生委員の皆様が準備しています。



教頭先生からの挨拶の様子です。



試食会の様子です。

## ～栄養士からの一口メモ～

### 食中毒予防の基本!

### 手をきれいに洗いましょう

食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。

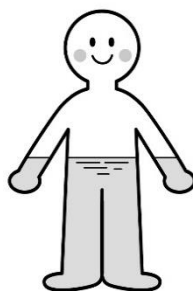
#### ✪手の洗い方

- ① 流水で汚れを簡単に洗い流す
- ② せっけんをつけて十分に泡立てる
- ③ 手のひらを含わせてこすり洗います
- ④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗います
- ⑤ 指の間、指先(爪の間)を洗う
- ⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- ⑦ 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す
- ⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる

食中毒を防ぐだけでなく、衛生に保つためにも手洗いはとても重要です。体育祭練習が始まっています。もう一度、しっかりと手洗いを行いましょう。きれいな環境で食事をするのもマナーのひとつです。

暑くなってきました。この時期の熱中症もとっても多い割合であることを知っていますか？この時期は、水分補給がおろそかになりがちです。「喉がかわいた」と思ったらもう脱水状態です。乾く前にこまめな水分補給を心がけましょう！ただし、ジュースの飲み過ぎは注意です。

### ☀️水分補給、なぜ必要？



私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重 70kg の人では1日に 2.5ℓもの水分が尿や便、汗、吐く息などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりすると体内の水分が不足すると脱水症状が起り、脱水が進むと命にかかわり危険です。

### ☀️水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。



経口補水液は手作りできます！

