



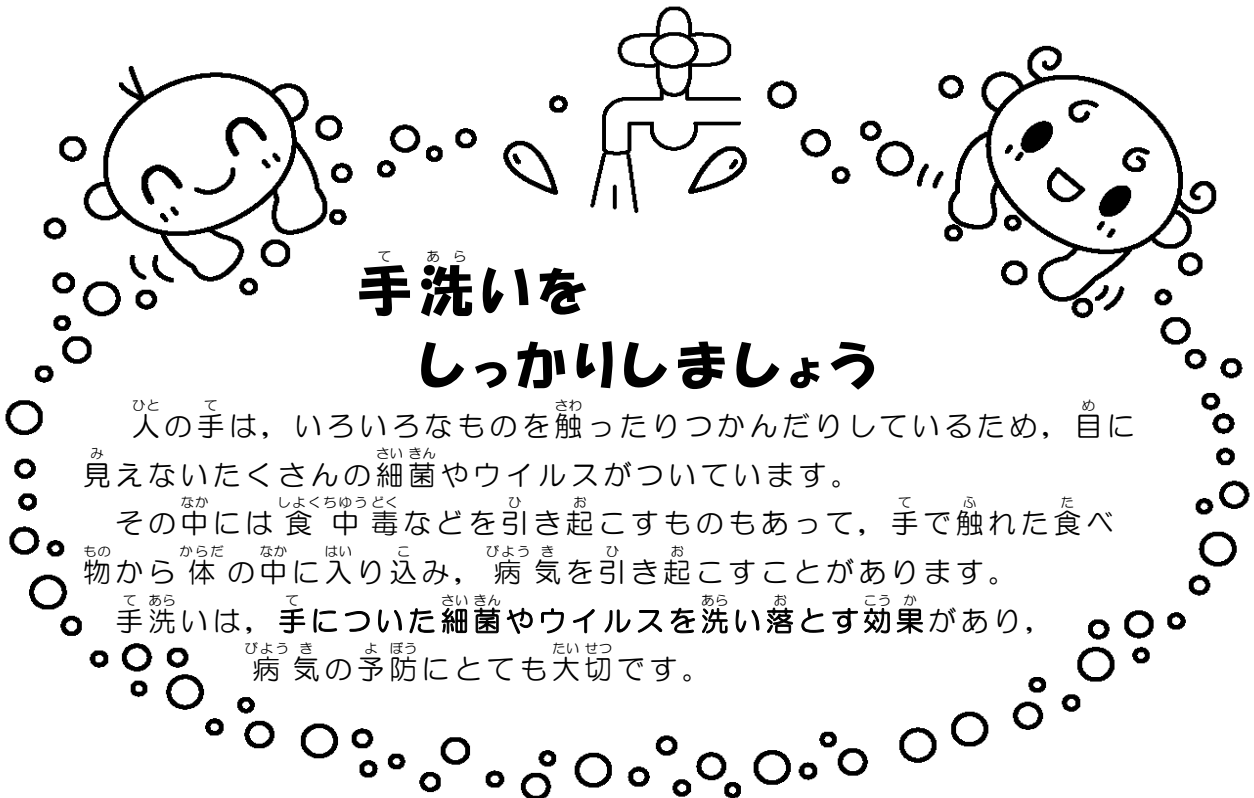
毎月19日は
食育の日



給食だより5月号

平成23年度
岡山市立第二藤田小学校

新学期が始まって1ヶ月がたちました。子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れてきたところでしょう。しかし同時に疲れがでてくる時期でもあります。また、ゴールデンウィークもあり、生活が不規則になりがちです。生活のリズムを整え、心身ともにリラックスする時間を持ちましょう。



手洗いを しっかりしましょう

人の手は、いろいろなものを触ったりつかんだりしているため、目に見えないたくさんの細菌やウイルスがついています。

その中には食中毒などを引き起こすものもあって、手で触れた食べ物から体の中に入り込み、病気を引き起こすことがあります。

手洗いは、手についた細菌やウイルスを洗い落とす効果があり、病気の予防にとっても大切です。

☆学校給食の衛生管理について☆

学校給食に携わる職員〈学校栄養職員・調理員など〉は、毎朝調理場に入る前に健康状態をチェックしています。

調理場では専用の清潔な白衣、マスク、帽子などを身につけ、作業によってエプロンや履き物を交換したり、使い捨て手袋を使用したりするなど衛生的な作業を心がけて給食を作っています。



旬のものをキャッチしましょう！



昔、人々はその季節、その時にとれるものを食べて生きてきました。そして食べ物で季節の変化を感じ、それを楽しみとしていました。

その季節に最も多くとれ、最も味のよい魚や果物、野菜などを「旬」のものとして、その季節が来ると「旬」のものを味わうのが食事の楽しみであり、食卓の文化でもありました。

近年は野菜や果物などほとんどのものが1年中出まわっています。しかし旬の時期に食べるものが一番おいしく、栄養もたくさんとれます。

旬のものをたくさん食べて季節を楽しみましょう。

給食には旬の食べ物がたくさん出るよ！！

5月の献立から…



○新じゃが



じゃがいもは春に白い花を咲かせ、花がちると、土の中の茎に栄養分がたまって子いもができます。これが新じゃがいもです。

新じゃがいもはホクホクとした食感で、皮も薄いので皮ごと食べられます。

○新たまねぎ



春に出回る新たまねぎは、皮がやわらかく、みずみずしく、甘みがあるのが特徴です。

給食では藤田でとれたたまねぎを使っています。

藤田のたまねぎは甘くてとってもおいしいですね。

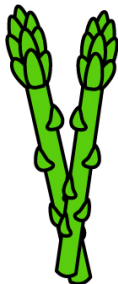
○アラスカ豆



アラスカ豆はグリーンピースの品種のひとつです。普通のグリーンピースよりも大粒で甘みが強いといわれています。

20日の「肉じゃが」に入っています。

○アスパラガス



アスパラガスは5月～7月が「旬」です。

グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスがありますが栽培の方法が違うだけで、同じ物です。

グリーンアスパラガスは十分日光に当てて育てるため、緑色をしています。一方ホワイトアスパラガスは日光が当たらないように育てるため白色をしています。