

2月 給食だより



令和7年1月30日
津幡町立英田小学校
(長子に配布)

もうすぐ立春と暦の上では春ですが、まだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザなどの感染症にも引き続き注意が必要です。うがい、手洗いでウイルスを体の中に入れないこと、十分な睡眠とバランスのよい食事
でウイルスに負けない体をつくるのが大切です。特に、ビタミンが豊富に含まれている野菜や果物は不足し
やすいので、毎日しっかりと食べて体調を整えましょう。



正解はどれ？ 給食クイズ！



英田小学校の給食は校内にある給食室で、調理員3名で作っています。エネルギーやたんぱく質などの摂取量は「学校給食摂取基準」、衛生管理は「学校給食衛生管理基準」に基づいて、いろいろな決まりの中で、より安心・安全でおいしい給食を作るよう努めています。今回はその一部をクイズ形式でご紹介します！

★給食で1日に必要な栄養素量の約50%がとれるのはどれでしょうか？

1. たんぱく質
2. カルシウム
3. 食物繊維



正解は2. カルシウム

学校給食では、1日に必要な栄養素のおよそ1/3がとれるようになっており、不足しやすいカルシウムやビタミン類は約1/2がとれるようになっています。

★給食では野菜を何回洗うのでしょうか？

1. 1回
2. 2回
3. 3回

正解は3. 3回

野菜は3層に分かれたシンクの中で3回洗浄し、泥、汚れ、虫などが給食に入らないようにしています。葉物野菜は1枚1枚丁寧に洗っています。

★野菜用、肉用など、用途によって使い分けしている調理器具は次の内どれでしょうか？

1. 包丁とまな板のみ
2. まな板のみ
3. 包丁とまな板とザルなど



正解は3. 包丁とまな板とザル

他にも、釜の中の具材をかき混ぜるための「スパテラ」は、生肉を炒めた後は未使用のスパテラに替え(生肉の汁などがついていないかもしれないので)、エプロンは食材ごと、さらに加熱前、加熱後など、細かく色分けして着用しています。

★食材に火が通っているか確認する方法はどれでしょうか？

1. 見た目の色が変わったら
2. 温度計で中心温度を測る
3. 調理員が食べてみる

正解は2. 温度計で中心温度を測る
温度計で中心までしっかりと加熱されているか温度を確認し、記録しています。



児童・職員合わせて200食以上になりますが、野菜は手で切っています！



大きな釜で、みそ汁や煮物を作っています。



給食を教室に運ぶ前に「**検食**」をします。「検食」とは、給食を食べ始める30分前までに、校長先生、教頭先生など2名が食べながら確認することです。異物の混入や異常がないか、味付けや色彩、量が適正かなどを見ます。その後、教室に給食が運ばれます。

児童のみなさんも、給食を食べる前には**必ず手洗い**をして、給食当番さんは配膳の前に手をよく洗って、髪の毛などの異物や唾液が給食に入らないよう、**エスマ(エフロン・頭巾・マスク)**を必ず身につけましょう。また、おなかの調子がわるいなど体調がよくない時は、他の人に当番を代わってもらいましょう。

給食を安心しておいしく食べられるように、みなさんもお協力をお願いします！

