

きゅうしよくだより

令和6年5月号(小学校)
昭島市学校給食共同調理場
Tel. 042-541-8041

5月



新緑の若葉がきれいな季節となりました。新学期が始まってそろそろ1ヵ月が経ちます。新しい学校生活にも少しずつ慣れてきたと思います。元気に1日を過ごすためには、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べましょう。

5月の給食目標【食事のマナーを身に付けよう】

一緒に食べている人と楽しく食べるためには、食事のマナーを身に付けることが大切です。食事の場が楽しい雰囲気になるように、どうすればいいのか考えてみましょう。



新調理場の様子を紹介します



食器が新しくなりました。食器を手にとって食べることができるので、食べやすくなりました。お箸は持ちやすく、滑りにくい素材になりました。

委託炊飯から調理場で炊飯するようになりました。ふっくらと炊けるように、水分の調整をしています。保温性の高い食缶に入れて、配送しています。



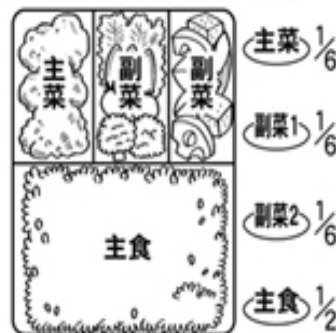
5月17日は、お弁当の日です



昭島市では、毎年3回「お弁当の日」を実施しています。5月は市内公立小中学校で同じ日に行います。

お弁当作りを通して、子どもたちが食事作りの楽しさを実感し、食材や食事を作る人への感謝の気持ちをもつ機会としています。また、食の大切さについて、おうちの人と考えるきっかけ作りとするねらいがあります。

栄養バランスが一目でわかる！ お弁当の詰め方



できることから、やってみよう

例えば…

- おかずをおうちの人と一緒に考える。
- 一緒に買い物に行く。
- おかずを作る手伝いをする。
- お弁当箱に詰めるのを手伝う。
- 感謝の気持ちを伝える。
- お弁当箱を洗う。



お弁当を作るときに気をつけること

～作る前～

- 手をきれいに洗いましょう。
- お弁当箱は、清潔なものを使いましょう。



～作るとき～

- しっかり加熱しましょう。



～お弁当箱に詰めるとき～

- 水分が多いと細菌が増えやすくなるので、汁気はよく切りましょう。
- 冷やしてから詰めましょう。
- 作り置きのおかずは、お弁当箱に詰める直前に再加熱しましょう。
- 保冷剤や保冷バッグを利用しましょう。