



10月給食たより

令和5年度 10月号
佐賀市立川上小学校



厳しい残暑もようやくやわらぎ、秋らしい気候になってきました。朝・晩は気温も下がって肌寒く感じる日も増えてきます。一日の寒暖差が大きく、気温の差に体がついていかずに体調をくずしやすい時期でもあります。10月は運動会や遠足など、いろいろな行事が予定されています。元気に楽しく過ごせるように、食事・睡眠・運動といった生活のバランスを整えておきましょう。

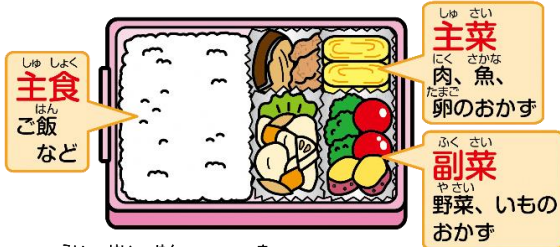
安全・おいしい! お弁当作りのポイント

秋は遠足やピクニックなど、お弁当を持って出かける機会が増える季節です。以下のポイントを参考に、親子で一緒にお弁当作りに挑戦してみませんか?



栄養バランスを考える

主食・主菜・副菜をそろえましょう。



主食3：主菜1：副菜2の割合で詰めると、栄養バランスが整いやすくなります。

- 赤・緑・黄色の食材を使うと、彩りがよくなる。
- 味つけや調理法が偏らないようにする。

衛生面に気をつける

付けない

食中毒予防の3原則「付けない・増やさない・やっつける」を守りましょう。

手

★調理の前や、生の肉・魚・卵を触ったときは、せっけんを使い、きれいに洗う。

★手や指に傷がある場合は、調理用の使い捨て手袋を使う。

弁当箱・調理器具

★洗剤を使って洗い、しっかりと乾かす。水分を拭き取るときは、清潔な布巾やペーパータオルを使う。

食材

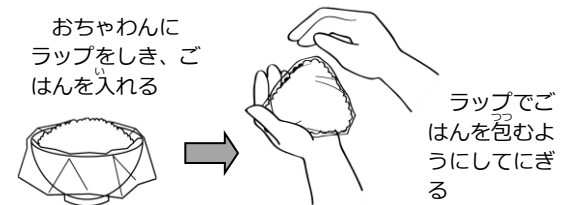
★野菜、果物は流水でよく洗う。

※肉は、食中毒菌が飛び散るので洗ってはいけません。

おにぎりづくりで注意しよう!



今年は例年よりも蒸し暑い日が多く、食中毒が多発しています。おにぎりはラップに包んだり、おにぎりの型を利用したりと、素手で触れないように気をつけて作りましょう。



やっつける

★おかずは、中心部までしっかりと加熱する。作り置きのおかずを詰める場合も再度加熱する。

増やさない

★ご飯やおかずは、よく冷ます。

★詰める際は、素手ではなく、箸や使い捨て手袋を使う。

★おかず同士がくっ付かないよう、カップや仕切りを使い、隙間なく詰める。



★涼しい所に保管し、早めに食べる。持ち歩く場合は、保冷材や保冷バッグを利用し、温度が上がらないような工夫をしましょう。



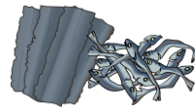
10月15日は運動会となっています。雨天順延になった場合の給食の実施予定は下記のとおりです。

運動会に伴う給食の実施予定 (川上小)

	10/15(日)	10/16(月)	10/17(火)
晴天の場合	運動会	代休 (給食なし)	通常授業 (給食有)
雨天の場合	午前中授業 ・1~4年生(11:45 下校) ・5,6年生(おにぎり弁当・午後準備)	運動会 (給食なし)	代休 (給食なし)



今年度は雨天順延の場合、17日(火)の給食が中止となります。



~5年生の出前授業が行われました~

9月20日(水)に、5年生を対象にした「味の素・出前授業」がありました。諸富町にある味の素の会社より講師の先生方が来校され、「うま味・栄養のひみつ」をテーマに食育の授業が行われました。



出しの材料の昆布やかつお節などをさわってみました。



みんな熱心に授業をきいていました。



授業は始めに食べ物の写真を見て、「ジュシー」「パリパリ」などの感想が出たところで、その「五感」の中の味覚で、舌で感じる「甘味・酸味・塩味・苦味」の他に、「うま味」というものがあり、その歴史やもともとなった食材について学びました。その後、お湯でといただけのみそ湯にうま味調味料を加えて味の違いを確認したり、出しの材料に直接触れておいや感触を体験したりしました。

授業の感想

- ☆みそ湯にうま味調味料をたった2回ふっただけなのに、味が急においしくなっぴっくりしました。
- ★人間が食べたものでできているときいて、私はちゃんと体にいいものを食べたいと思いました。
- ☆体には五大栄養素と3つの働きが必要と思いました。