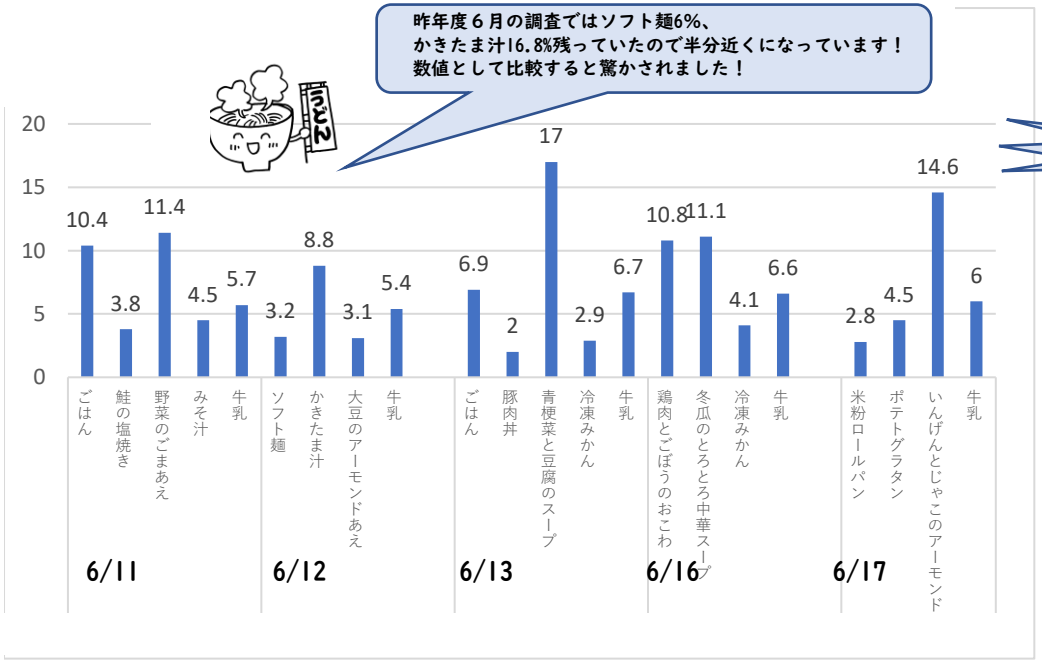
きゅうしょくだより　高砂小学校　2025年7月

６月半ばから一気に夏の気候になりましたね。体が暑さに慣れていなかったり水分補給のタイミングなど夏のリズムをつかめていないこの時期は熱中症や疲労蓄積などが心配されます。ちょっとだるいな、というような小さな変化を見落とさず休息・栄養を十分にとって過ごしていきましょう。

食べ残し調べをしました

6月11日からの５日間で食べ残し調べを行いました。調査期間はクラスごとに提供量と残食量を計測し、子どもたちが実際にどれくらい食べて栄養として体にとりいれられているのかを確認します。
今回の高砂小学校全体の残食率は以下のグラフのようになりました。

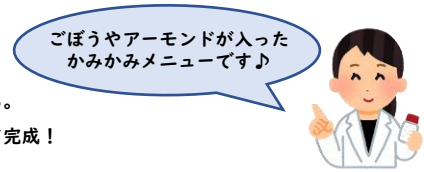


豚肉丼やポテトグラタンなど人気メニューはもちろんよく食べてくれていたのですが、野菜がメインのおかずは残食が目立つ結果となりました。給食の提供量は学年ごとに決まっているので進級して２か月のこの時期ではまだその学年の量では多く感じてしまう子もいるかと思います。これから成長と共に少しずつ食べられる量を増やして必要な栄養をしっかりと摂れるようになってもらいたいです。
今回の結果を参考に、今後もよりおいしく子どもたちの成長をサポートできるような給食づくりに努めてまいります。

＼給食の人気メニューをご家庭でも／
ビビンバのレシピ

（材料）　白米2.5合／油2g／にんにく1g／しょうが5g／豆板醤1g／牛もも肉130g／ごぼう40g／にんじん40g／もやし130g／小松菜80g／砂糖10g／しょうゆ10g／酒5g／みりん4g／白みそ7g／赤みそ7g／甜面醤1.5g／片栗粉3g／ごま油2g／白いりごま7g／アーモンド(ハ割)40g

（作り方）①白米は洗って炊飯する
②牛肉は細切り、ごぼうはささがき、にんじんは千切り、もやしはゆでる、小松菜はゆでて刻んでおく。
③油でにんにく生姜、豆板醤を炒め、牛肉を加える。
④ごぼうとにんじんも加えてさらに炒める。
⑤調味料を加えて煮る。
⑥もやし、小松菜を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑦ごま油をまわし入れ、白いりごま、アーモンドを加えて完成！



食中毒に要注意…！

気温と湿度が上がってくるこの季節は食中毒のリスクもぐんとあがります。食中毒予防の三原則である細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」を徹底して安全安心な食事を心がけていきましょう。

つけない
- こまめな手洗い
- 生肉と加熱後の肉で箸を使い分ける

増やさない
- 低温保管
- 冷蔵庫に入れていても早めに使い切る

やっつける
- 中心部が75℃1分以上になるよう加熱する
- 調理器具は洗浄に加えて熱湯消毒をする

また、食べものだけでなく飲料でも食中毒は起こります。ペットボトルや水筒に入った飲み物は直接口をつけて飲むと口の中の菌がボトルの方に入ってしまい時間が経つと菌がどんどん増殖していきます。特に牛乳の入った飲料や穀物が原料の麦茶は細菌の繁殖スピードが早く危険です。口をつけて長時間放置したものは飲まないなど気を付けていきましょう。

開けたら早めに飲み切る
暑い場所に放置しない
コップに注いで飲む