

# 学校での取り組み

## 6月給食だより

平成 23 年 5 月 31 日  
 足立区立足立入谷小学校  
 校長 田中 雅宏  
 栄養士 岩淵 裕子

梅雨に入り不安定なお天気が多くなりました。じめじめと蒸し暑い日があったり、ときには肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時です。体調管理には十分気をつけましょう。また湿気の多いこの季節は、食べ物がぐさったり、カビたりしやすく、食中毒にも注意が必要です。いつもは大丈夫でも、体が弱っていたりすると、ちょっとしたことでおなかをこわすこともあります。外から帰ってきたときはもちろん、特に食事の前にはしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

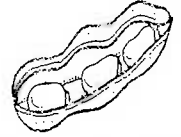
## 6月は食育月間です

平成17年に食育基本法が制定されました。一生の宝物となる心身の健康に「食育」は大きな役割を果たしています。この機会に普段の食生活について見直してみましよう。

<p><b>1</b></p> <p><b>食育月間</b></p> <p>ふり返って みよう!</p> <p>毎日の食生活</p>	<p><b>2</b></p>  <p>朝、昼、夕の3食を しっかり食べていま すか?</p>	<p><b>3</b></p>  <p>好きがいらないで 食べていますか?</p>	<p><b>4</b></p>  <p>できるだけ家族そろ って食卓を囲んでいま すか?</p>
<p><b>5</b></p>  <p>食事の準備や後片付け をお子さんと一緒にさ れていますか?</p>	<p><b>6</b></p>  <p>「いただきます」「ごち そうさま」のあいさつ をしていますか?</p>	<p><b>7</b></p>  <p>家庭や地域で受け継が れてきた料理を作って 食べていますか?</p>	<p><b>8</b></p>  <p>食品を買うときには よく表示を見ていま すか?</p>

### そら豆のさやむき

5月10日、2年生がそら豆のさやむきをしてくれました。「そら豆のさやむき、手伝ったことあるよ」、「こうするとむきやすいよ」と教えてくれるながら、全校分約890粒のそら豆をむいてくれました。そら豆は塩茹でにして給食に出しました。



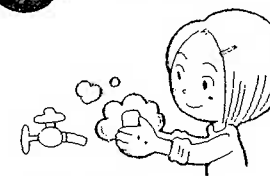
### グリンピースのさやむき

5月12日、1年生がグリンピースのさやむきをしてくれました。「グリンピースがこんなに入ってる」「楽しい」と一生懸命さやから出してくれました。約11キロから4.5キロのグリンピースがむきあがりました。その日はグリンピースご飯にして給食に出しました。




## 食中毒を予防するために

**菌を** につけない



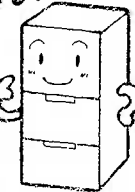
基本は手洗いです。

**菌を** やっつける



調理の時は十分に加熱を。

**菌を** 増やさない



購入の後はすぐに  
冷蔵庫に入れます。