



# ぱくぱく なみっこ 6月号

R6年 茅ヶ崎市立松浪小学校  
校長 日高 恭子  
栄養教諭 飯田 真理子

あん ぜん

## 安全

## おいしく給食を食べるために



食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

かむ かむ

食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。

×

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

×

早食いは危険です。絶対やめましょう。

×



### 食べるときに注意が必要な食品



球形のもの・つるつるしたもの

ぶどう さくらんぼ

ミニトマト

うずらの卵

白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ご飯

もち

パン

さつまいも



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



## ※<sup>まめ えだまめ</sup>そら豆・枝豆・とうもろこし

5月15日のそら豆は1年生がさやをむいてくれました。そら豆の色やにおい、<sup>かんしよく たし</sup>感触を確かめながら<sup>たの じかん</sup>楽しい時間になったようです。6月の枝豆のさやとりは3年生に、7月のとうもろこしの皮むきは2年生にお手伝いしてもらおうと<sup>かんが</sup>考えています。野菜と<sup>あ なかよ</sup>触れ合い仲良しになって、おいしい思い出を作ることができますように。そして、<sup>た もの たいせつ</sup>食べ物を大切に<sup>こ</sup>する子になってほしいと思います。

## ※<sup>ししょくかい おこな</sup>試食会を行います！

6月7日(金)に3年生保護者対象<sup>ねんせいほごしやたいししゅうししょくかい おこな</sup>試食会を行います。申し込みはすでに<sup>もう こ</sup>終了<sup>しゅうりよう</sup>しています。申し込んでくださった方は<sup>かた わす</sup>忘れずにご参加<sup>さんか</sup>ください。

11:30開始。受付、会場は4棟3階、5の3、5の4教室です。

## ※<sup>ちがさきやさい</sup>とれたて茅ヶ崎野菜！

6月21日(金)のちがさき夏<sup>なつ</sup>カーリーをはじめ、<sup>きゅうししょく</sup>給食<sup>かぎ</sup>にできる限り茅ヶ崎産の野菜<sup>やさい</sup>を使おうと八百屋<sup>や お や</sup>さんや農家<sup>のうか かた</sup>の方に<sup>きょうりよく</sup>協力<sup>きょうりよく</sup>いただいています。にんじん、じゃがいも、トマト…<sup>てんこう さゆう</sup>天候<sup>てんこう</sup>にも左右<sup>さゆう</sup>されますが、より多くの茅ヶ崎野菜が届きますように！

## ※<sup>こんだてしゅうかい</sup>献立紹介 <sup>あ</sup>わかさぎのかりん揚げ

かりんどうの「かりん」？  
豚肉を使ってもおいしそうですね。

材料(給食での4人分)  
わかさぎ(冷) 160g  
酒 小さじ2  
でんぷん 大さじ2強  
揚げ油 適宜

黒砂糖 20g  
酒 小さじ2  
しょうゆ 小さじ1強  
酢 小さじ1  
白いりごま 大さじ1

作り方

- ① わかさぎに酒をふり、でんぷんをはたきつけて180℃の油で揚げる。
- ② 黒砂糖、酒、しょうゆを鍋で煮詰め、酢を加えてたれを作る。
- ③ ②のたれに①を入れて混ぜ、白いりごまをふる。

## <sup>しよく ちゅう どく</sup>食中毒<sup>はっせい</sup>の発生<sup>きせつ</sup>しやすい季節<sup>きせつ</sup>です！

6月に入ると気温や湿度が急に上がってきます。

茅ヶ崎市では食中毒等の事故を防ぐため、6月から9月は傷みやすい食品の給食での使用を制限しています。

### <制限される食品>

ソフト麺・ホットラーメン・生の鶏肉の切り身・鶏卵(うずらの卵は除く)・いか・えび・練り製品・豆腐(冷凍豆腐は除く)・豆腐製品(油揚げは除く)・手作りのとんかつ、肉団子など

ご家庭でも

- 「調理するときや食べる前は、手を十分に洗う」  
(石けんで30秒以上洗うのが目安です)
  - 「調理器具などはしっかり殺菌する」
  - 「調理した食品はなるべくその日のうちに食べる」
  - 「加熱調理後の食品を保存する場合は、すばやく冷まし、冷蔵庫で保管する」  
(食べるときは冷蔵庫を過信せず中心部まで加熱する)」
  - 「食肉は中心部まで十分過熱してから食べる」
- などに注意して食中毒を予防しましょう。

### <sup>しよくちゅうどく よぼう</sup>食中毒<sup>さん げん そく</sup>予防の3原則

