



令和 7 年 5 月 30 日
台東区立金竜小学校
校長 伊東 悌 夫
栄養士 小林 久美子

みなさん、歯の健康ですか？歯は、食べ物をしっかりおいしく味わうためにとても大切です。よく噛むとよいことがたくさんあります。普段からよく噛んで食べられるように、意識していきましょう。



一見汚れていないからといって、給食前の手洗いをしっかりおこなうことはありますか？人の手には、目に見えない細菌がついているので、手洗いをしないと食中毒を招くことがあります。特に梅雨時のこの時期は、食事前にきちんとした手洗いを習慣づけるようにしましょう。

手洗いを効果的にするためのポイント

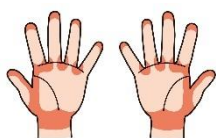


1. 必ず石けんを
使って洗きましょう。



2. つめは伸ばさず
に、短く切る習慣を
つけましょう。

3. 指先やつめ、指の間、
手首など洗い残しやすい
部分に気をつけます。



4. ふく時は清潔なタオル
やハンカチを使います。
貸し借りはしません。



2年生 グリンピースのさやむき (5/7)



春から初夏にかけて旬のグリンピース。2年生がグリンピースのさやむき体験をしました。2年生が丁寧にむいたグリンピースは、グリンピースごはんにしてその日の給食でいただきました。むきたての新鮮なグリンピースは、甘くてやわらかく、旬の味を全校で楽しむことができました。

1年生 そら豆のさやむき (5/13)



1年生はそら豆のさやむき体験をしました。1年生の手には、少し大きくかたいそら豆のさやですが、頑張ってむいてくれました。絵本「そらまめくんのベッド」のように、ふわふわのさやの中を観察することができました。さやから出したばかりの新鮮なそら豆は、その日の給食にゆでそら豆にして、全校でいただきました。



作ってみよう♪給食レシピ

バンバンジー風サラダ (5/21の給食より)

材料(約4人分)

鶏のささみ	大1本
酒	適量
キャベツ	80g(短冊切り)
もやし	80g
にんじん	40g(せん切り)
小松菜	40g(ざく切り)
ごま油	小さじ1/2
酢	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
白ごま	適量

作り方

- ① 鶏のささみは酒をふっておく。
- ② ささみは茹でてから、ほぐす。
- ③ 野菜は切って茹で、水冷し、水を切る。
- ④ 調味料を合わせて加熱し、ドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜にごまをふり、ささみをのせて、ドレッシングをかける。



おうちでも野菜を
たくさん食べてくださいね♪

給食試食会があります



6月13日(金)に、1年生の保護者の方を対象とした給食試食会があります。給食当番と同じように、配膳をしていただきますので、エプロンとマスクをお持ちください。どうぞよろしくお願いいたします。