



6月

給食だより



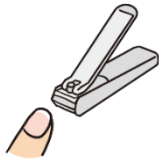
日光市立小林中学校

梅雨に入ると暑くてジメジメした日が多くなりますね。暑さに体がついていかず、食欲の落ちる時期でもあります。口当たりがよくさっぱりとした味付けの料理は食欲アップにつながります。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

衛生的な身支度とは？

安全な給食を提供するために、給食室では衛生面などに細心の注意を払いながら調理しています。しかし、安全であるためには、給食室だけでなく、給食の準備も衛生的に行われることが大切です。そのために、どのような身支度が必要になるのかを理解し、衛生的な身支度ができるようにしましょう。

爪切り



爪の間には汚れがたまりやすく、手洗いで落としにくいいため、短く切っておく。

手洗い



手についた汚れや細菌などは、水洗いではなく、せっけんを使って落とす。

清潔なハンカチ



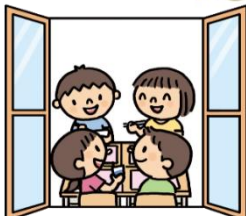
きれいに洗った手は、清潔なハンカチ(タオル)でふく。汚れていれば、意味がない。

清潔な給食着



白衣(エプロン)・帽子(三角巾)・マスクが、汚れていないか確認する。

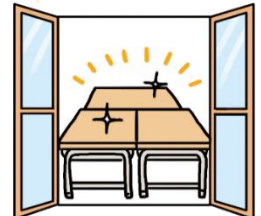
気持ちよく食べるための6つの窓



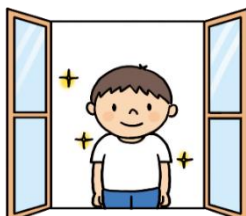
みんなそろって食べよう



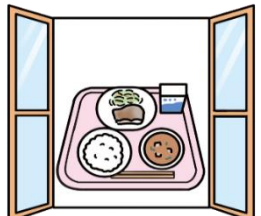
空気を入れ替えをしよう



机の上をきれいにしよう



身だしなみを清潔にしよう



正しく食器をならべよう



会話を楽しもう



～今月の地産地消食材 スッキーニ～



ズッキーニは見た目がきゅうりに似ていますが、ペポかぼちゃとかぼちゃの仲間です。歯ごたえはなすに似ていて油と相性の良い食材です。油で炒めたり揚げたりすることで香りが出ておいしくなり、ズッキーニに多く含まれるカロチンも吸収しやすくしてくれます。