



# 給食だより



宮城県立小松島支援学校  
令和5年6月 発行

湿度も高くなり、蒸し暑い日が多くなる季節です。特にこれからは食中毒が多くなる時期でもあります。6月には校外学習に出かける学部や学年も多いので、お弁当を衛生的に作り、詰めるポイントなどをまとめてみました。

## ●お弁当作りのポイント●

### ここに気をつけましょう

- ★しっかり加熱しましょう。中までしっかり加熱されているか確認しましょう。
- ★ミニトマトなどの生野菜を入れる時は、水分をしっかりとふきとってから入れましょう。
- ★お弁当に詰めたあとは、しっかり冷ましてからふたをしましょう。あたたかいと細菌が増えてしまいます。



### おかずをしょうずに詰めるには

- ★味が濃いおかずなどは、カップなどを使って味が混ざらないようにしましょう。
- ★大きく形が変わらないもの（から揚げや卵焼きなど）から詰めて、すきまに他のおかずを入れていきましょう。

### 彩りが多いとバランスも、見た目もよくなります。様々な色の食材を入れてみましょう

- ★白・・・ごはん、マカロニ、かまぼこ
- ★赤・・・トマト、ハム、ウィンナー、パプリカ
- ★緑・・・ピーマン、ブロッコリー
- ★黄・・・にんじん、かぼちゃ、卵
- ★茶・・・肉、魚、しいたけ



保護者の方へ

6月は「食育月間」です

毎年6月は「食育月間」です。毎日の食事は健康づくりに大きな役割を果たしています。栄養面ではなく、豊かな心や社会性を育て、食品を選択する力を身に付けるなどの役割もあります。給食でも、様々な食品や料理を食べることを通じて、たくさんのことを身に付ける機会となるように目標を立てて、献立を作成し給食提供をしていきます。