



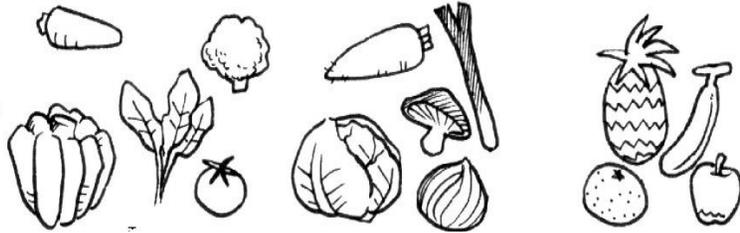
1がつ きゅうしよくだより

越前市味真野小学校

あつという間にお正月が過ぎ、3学期が始まりました。冬休みの間も朝ご飯を食べていましたか？
寒さに負けない、風邪に負けない体を作るには規則正しい生活が大切です。「早寝早起き・朝ごはん」で元気に毎日を過ごしましょう。

体の調子を整える食べ物を知ろう

〈からだの調子を
整えてくれる食べ物〉



いろこやさい
色の濃い野菜

いろうすやさい
色の薄い野菜

くだもの
果物

〈食べないと…〉



ほだ
肌がカサカサになる



べんぴ
便秘になる



びょうき
病気になるやすい

ウイルスを体に入れるな！
食事の前には手を洗おう

しっかりした手洗いの手順を確認しましょう。

①手のひら



②手の甲



③指の間



④親指



⑤指先



⑥手首



⑦流水ですすぐ



⑧ハンカチで拭く



1月24日は学校給食記念日

給食づくり 大公開!



給食室では、皆さんの笑顔と思い浮かべながら、愛情をたっぷり込めて、
毎日の給食を作っています。そんな給食室で、調理員さんたちは
どのような作業をしているのでしょうか？少しだけ、給食づくりの様子を紹介します。

働く服装

髪の毛を出さないように帽子を

しっかりかぶり、マスクもきちんとして、
毎日清潔な白衣を身に付けています。

給食当番さんもこの服装を見習ってくださいね。



手洗い

給食を作る前は、手から

ひじまでよく洗い、専用のブラシで
つめの間まで丁寧に洗います。

みなさんも給食準備や食べる前には、必ず手を洗ってください



調理開始です

食材はすべて朝に届きます。

ゴミなどが入っていないか

しっかり確認し、野菜は水そうをかえて

3回洗います。材料を食べやすいように

切りそろえ、大きな回転釜を使って調理します。

中心までしっかり火が通ったかを温度計で確認します。



後片付け

使った食器をきれいに洗い

クラスごとに数を確認し、

清潔な場所で保管します。

食器や箸をきちんと返却すると、

作業がとてもはかどります。

