



スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 Tel 0244-24-5283



「こ食」という言葉を皆さんは、ご存知でしょうか？「こ食」とは、現在の家庭食卓での問題点を分かりやすく表した6つの単語の総称で、子どもの食事で意識したいワードになります。

- 1 孤食→家族が不在の食卓で、一人で食事をする事
- 2 個食→家族がバラバラのメニューであること
- 3 固食→自分の好きな物しか食べないこと
- 4 粉食→パンやピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食べる事
- 5 小食→いつも食欲がなく、少量しか食べないこと
- 6 濃食→加工食品など濃い味付けの物を食べる事

生活スタイルが多様化している現代ですが、食物アレルギー等は別とし、「こ食」という言葉を意識して、皆さんの健康に繋げていただきたいと思います。



南相馬市小中学校
PTA連絡協議会

しょうじ いくお
会長 東海林 郁男



調理員さんの研修会が行われました *おいしく、安全な給食提供のために

8月19日(金)、令和4年度 第2回 南相馬市学校給食従事者研修会が開催されました。今回は、市内の学校給食調理員と学校栄養士約70名が参加し、各施設で撮影してきた調理作業動画から、調理方法や衛生面について、意見を交換し合いました。さらに、衛生管理でいちばん大切な「手洗い」についても再確認しました。



ミネストローネの回転釜での鶏肉の炒め方について、調理主任が説明。疑問点やアドバイス等、活発な意見がとび交いました。各自の調理作業・衛生管理を見直す有意義な会となりました。

Q 質問です

① トイレペーパーは、何枚重ねて使用すると安全だと考えていますか。

A 正解は・・・

いくら枚数を多くしてもウイルスの数は消えません。手洗いをしっかり行う事が大事です。

指先にアルコールを噴霧し、しっかり消毒することを確認しました。



中学校食器が新しくなりました *ごはん茶わん、汁わんの絵柄が「のまたん」に！！



2学期から、原町区中学校の食器(ごはん茶わん、汁わん)が新しく変わりました。絵柄は、小学校と同じく、南相馬市ふるさと回帰支援センター マスコットキャラクター「のまたん」です！！



つくってみよう!

ピーマンとベーコンのみそカレースープ



ふくしま健康応援メニューをご紹介します。福島県では、企業と連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューを考案しています。給食でも提供しています。塩分ひかえめで、野菜やきのこも食べられる一品です。ぜひ、ご家庭でもつくってみてください。

【材料】2人分

- ・ピーマン 1個
- ・たまねぎ 1/4個
- ・にんじん 1/8本
- ・しめじ 20g
- ・ベーコン 12g
- ・酒 小さじ1/2
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・みそ 小さじ2
- ・だしの素 小さじ1/2

★ポイント★

A

【作り方】

- 1 ピーマンは5mm幅の斜め切りにし、たまねぎは薄切りにする。にんじんは細切りにし、しめじは石づきを取りほぐす。ベーコンは1cm幅に切り酒をふりかける。
- 2 なべに油を熱し、①を入れてサッと炒め、全体に油が回ったら、水を加えて煮る。
- 3 火がとおったら、Aの調味料を入れて味をととのえて、できあがり。



☆ポイント☆

ベーコンは、酒をふりかけておくとはぐれて、うま味もです。



※ 市のホームページにも給食献立の写真を載せています。ぜひご覧下さい。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日頃から、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

- 1 家庭にある食品をチェックする
- 2 家族の人数や好みに応じ、備蓄食品の内容と量を決める
- 3 足りないものを買い足す
- 4 賞味期限が切れる前に食べてその分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!



給食で使用している食材の生産地 (9/5~9/9使用食材)

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
キャベツ	岩手	じゃがいも	鹿島区、青森	赤魚	アメリカ
ピーマン	南相馬市、岩手	赤ピーマン	韓国	ミニトマト	南相馬市、古殿町、北海道
なす	南相馬市、宮城	ねぎ	南相馬市	カイワレ大根	埼玉、千葉