

食育だよ 5月

～フィリソシンカ～

北谷町立学校給食センター
 〒904-0103
 北谷町字桑江566番地1
 TEL 936-3269
 FAX 936-6896
 学校栄養職員 伊佐 祐希
 学校栄養職員 知念 一乃

☆給食目標☆

衛生に気をつけよう

☆栄養目標☆

食品の働きを知ろう



遠足シーズンがやってきました♪
 お弁当作りのポイントを紹介します★
 食べ物の保管や調理に気をつけましょう！

調理の前に手をよく洗い、清潔な調理器具を使う

加熱する食品は、中までしっかりと火を通す

お弁当作りのポイント

ご飯やおかずをしっかりと冷ましてからふたをする

おにぎりは素手ではなく、ラップなどを使って握る

こんな時は手を洗いましょう



いえ にかえ とき
家に帰った時



トイレの後



どうぶつ さわ とき
動物に触った時



はな 鼻をかんだ後



りょうり 料理をする前



いただきます 食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスを持ち込まないように、しっかり石けんをつけて手を洗うことが重要です。



食品は「主にエネルギーのもとになる食品」「主に体をつくるもとになる食品」「主に体の調子を整える食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養バランスが良くなります。

炭水化物 おお 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	脂質 おお 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	たんぱく質 おお 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	無機質 おお 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	ビタミン おお 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
---	---	--	---	---

おはしってすごい！



エネルギーになる

体をつくる

体の調子をととのえる

みんながそろえば
栄養満点！

