

食育だより

令和5年7月13日
大崎上島町立東野小学校

《7月食育目標》
〇暑さに負けない食事をしよう。

夏の食中毒にご用心!

6月1日～9月30日は
「広島県夏の食中毒予防期間」

高温多湿な夏の時期は食中毒が発生しやすいです。そこで、7月の体重測定後の食育指導では「食中毒を予防しよう」を学習しました。

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルスなどがついた食べ物や飲み物をとることによって、腹痛、下痢、発熱、嘔吐などの症状がでる病気のことです。



食中毒予防三原則

- 「つけない」⇒ 十分な手洗い 包丁やまな板などの調理器具の消毒
- 「ふやさない」⇒ 買い物からかえたらすぐに冷蔵庫へ（詰め過ぎに注意）
- 「やっつける」⇒ 中心部までしっかり加熱

【夏の食事チャレンジ】

今年も「夏の食事チャレンジ」を実施します。夏休みも、普段から気をつけている食事のマナーを守り、食事の準備や後片付けなど給食時間に学んだことを家庭の食事に生かしましょう。できたら黄色のチャレンジシートに色をぬり感想をかきましょう。おうちの人のコメントも書いてもらいましょう。9月1日（金）に担任の先生へ提出してください。

ひろしま給食メニュー募集

保護者のみなさまへ

今年度の食育テーマは『「ひろしま給食」で考えよう！地元食材と食文化の魅力再発見』です。広島県産の指定食材は青ねぎ、大豆、ほうれん草、レモン、牛乳です。ひろしま給食推進プロジェクトを検索していただき、応募用紙をダウンロードして入力の上、完成写真を貼付してメールまたは郵送してください。どなたでも応募できます。なお、応募された方はプリントアウトして8/31までに学校へ提出してください。よろしくお願いいたします。

今年度の大崎上島町給食統一メニューは『魚料理』です。

あなごの栄養

たんぱく質が多く脂質が少ないあなごは、食べるとあっさりとしています。また、ビタミンAも豊富なので目の健康を守り、夏バテ防止にも効果があると言われています。

あなご飯

- おいしい あなごは・・・
- 身が厚く、弾力があるもの
- 白く、透明感があるもの



材料(4人分)	分量	作り方
こめ	2合	① 昆布は固くしぼった濡れ布巾で表面をふいておく。 ② 米を研いで水を切り、酒、しょうゆ、水を入れて軽く混ぜ、上に昆布をのせて炊飯する。 ③ 炊きあがったご飯を器に盛り、あなごをのせてたれをかける。
昆布	5 cm	
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
水	2合の線まで	
あなご(蒸し)	100 g	
かば焼きのたれ	お好み	

とっとりけん 料理 めし 鳥取県の料理：どんどろけ飯

※今年度は、毎月給食で日本各地の郷土料理を提供します。

「どんどろけ」とは方言で「雷」のことです。豆腐を油で炒めるときのバリバリという音が、「雷」に似ていることからこの名前がつけられました。昔は豆腐がごちそうで、貴重なたんぱく源でした。家で収穫した大豆を何人かで集まって豆腐にし、にんじんやごぼうなどその時期に採れる野菜を入れて炊き込みご飯にしたそうです。

