



食育だより

令和5年 7月号



(毎月19日は食育の日)

横瀬町学校給食調理場



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心掛け、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を送ってほしいと思います。

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米、胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

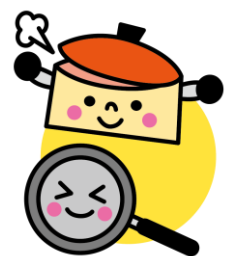


★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか? 料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。



身じたくを整える

エプロンをつける

三角巾をつける

そでが長い場合はまくる

髪が長い人は結ぶ

手はせっけんできれいに洗う

つまは短く切る

はだしは避ける

包丁の持ち方・使い方

包丁を持つ手

柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。

逆の手

指先を丸めて材料を押さえる。

包丁を置くときは、まな板の奥の方に刃を向こう側に向けて置く。

包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けてたりしない。

鍋やフライパンの置き方・扱い方

ガスコンロの場合、ガタガタと動かないように置く。

引っかけた落下しないよう、柄は火の回り、紙やポリ袋など燃えやすい物をおかない。

火を使っているときは、そばを離れない。

換気も忘れずに。

食中毒を防ぐために気をつけること

野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。

じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかりとのぞき取り除く。

肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。

こまめに手を洗う。

肉や魚は中までしっかりと火を通す。



給食レシピ紹介

三色ゼリーポンチ

材料と分量 (4人分位)

パイン缶	100g
カットゼリー(オレンジ味)	100g
〃(はちみつレモン味)	100g
〃(サイダー味)	90g
飲用サイダー	80ml

作り方

- ① お好みの果物缶をザルにあげ、汁を切っておく。(味の調整時に使用するので、汁は取っておく。)缶詰の果物が大きければ、カットしておく。
- ② お好みのゼリー3種類を、粗くクラッシュしておく。(ゼリーは、市販品又は手作りどちらでも可)
- ③ 汁気を切った缶詰果物①と、クラッシュしたゼリー②と、飲用サイダーをボウル等に入れ混ぜる。
- ④ 味見をして、もう少し甘味が欲しい場合は①でとっておいた汁(シロップ)を加える。
- ⑤ 器に盛り付けたらできあがり。

食べる直前に和えるようにすると、サイダーの炭酸が抜けずに美味しく食べられます。あと、事前にクラッシュしたゼリーを軽く冷凍しておくと、より一層冷たく召し上がることができます。



給食では、冷凍のカットゼリーを使用していますが、ご家庭では、お好みのゼリーを粗くクラッシュしてご使用してみてください。お試しあれ!