

お家の方といっしょに読みましょう！ 給食だより



ごはん まあだ!?

平成 28年 6月 朝倉郡学校給食会

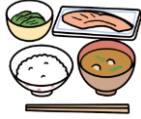
6月は、雨が多くてジメジメとした日が続き、食中毒が発生しやすくなります。食中毒を予防するために一番効果的なのは手洗いです。食事をする前は特に念入りにしましょう。ご家庭では、冷蔵庫内に食品を詰めすぎない、調理した料理はすぐに食べるなどの食品の衛生に気をつけましょう。

6月は“食育月間”です

学校で食に関する指導を行うようになって10年が過ぎましたが、朝食欠食、肥満、偏食など改善されていないことも多く、思うような効果があがっていないのが現状です。大人になって食生活を改善することはとても難しいですが、小・中学生の頃から取り組みれば食生活を正していくことは可能です。食べることは生きること。今月は、ご家庭でも「食育」について考えてみませんか？

料理をしてみよう

家族と一緒に料理することで家庭の味、料理を受け継ぐことができます。



食卓をかこもう

一緒に食べることで会話も増え、食事が楽しくなります。



栽培してみよう

植物にも命があることが実感でき、食べ物を大切にすることを育てることができます。



調べてみよう

表示を見て、食品の生産地や原材料・品質について調べることで、食への関心を深めることができます。



買い物をしてみよう

食品の旬や価格など、買い物は子どもたちにとって貴重な学びの場です。



お手伝いをしよう

自分の役割をはたすことで、社会性や自立心を育てることができます。



できることから やってみよう!



お弁当のおかずにもおすすです!!

鶏肉のレモンソースかけ

【材料】 4人分

- 鶏肉・・・ 240g
- 塩こしょう・・・ 少々
- でんぷん・・・ 適宜
- 小麦粉・・・ 適宜
- 揚げ油・・・ 適宜
- レモン汁・・・ 大さじ2
- 砂糖・・・ 大さじ1強
- しょうゆ・・・ 大さじ2
- ローストアーモンドスライス・・・ 10g

【作り方】

- ① 鶏肉は1口大に切り、塩こしょうで下味をつける。
 - ② でんぷん・小麦粉を混ぜたものを①にまぶし、油で揚げる。
 - ③ レモン汁、砂糖、しょうゆを合わせる。(レンジで少し加熱すると酸味が和らぎます)
 - ④ 揚げた鶏肉に、③のたれをかけ、アーモンドを散らす。
- ※給食ではオーブンで焼いて、たれをかけています。レモンの酸味で、暑い日にもさっぱりといただけます。

食べ物クイズ

このたべものなあに？

ヒント

長〇〇〇



- ・海の岩場で育ちます。
- ・乾燥させると黒くなります。
- ・芽の部分は芽〇〇〇、茎の部分は長〇〇〇といひます。

- ①わかめ ②ひじき ③こんぶ

おいしいはなし

賞味期限と消費期限

食品の期限表示には、消費期限と賞味期限の2種類があります。

【消費期限】

品質が急速に劣化しやすいものに表示されています。そのため期限内に食べることが大切です。

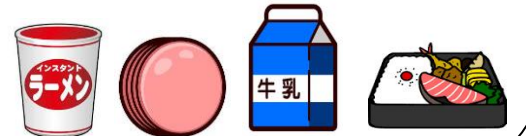
主に、弁当や調理パン、惣菜、生菓子、肉、刺身などに表示されています。

【賞味期限】

比較的長く保存が可能なものに表示されています。これはおいしく食べることができる期限なので、この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるというわけではありません。

主に、牛乳・乳製品やカップめん、菓子、ハム、ウイナーソーセージなどに表示されています。

食品を購入する際の参考にしましょう。また、一度開封したものは期限にかかわらず、早めに食べましょう。



クイズのこたえ

正解は、②ひじきです。

お店には、ゆでて乾燥させたものも多く出回っています。料理を作る時は、水で戻してから使います。

ひじきに含まれているカルシウムには、歯や骨を丈夫にする働きがあります。