7月給食だより

日野町教育委員会

7/7 七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国のに由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

そうめんは具だくさんにすると、栄養のバランスが良くなります！

今月の地場野菜

7月の地場野菜は、こまつな、じゃがいも、たまねぎ、ズッキーニ、日野菜漬です。みそは永源寺のみそを使用します。お米は、日野町産の「コシヒカリ」です。

必佐小学校　食育参観＆試食会

必佐小学校では、6月1日に1年生の食育参観と給食試食会を開催しました。1年生の食育は、「きらいなものを食べる方法をみつけよう」というめあてで、食べ物の働きを、紙芝居をとおして学習した後、どうしたら嫌いなものを食べられるかを考えました。

保護者の感想より

給食を盛り付ける姿を見て、家では一方的に与えるだけの食事になっていたかなと気づかされました。便利な時代で楽することが簡単にできてしまいますが、改めて食べることの大切さを教わりました。学年ごとの食育話も楽しみです。帰ってからも給食話で盛りあがっていました。これをきっかけに手伝えることを増やし、「食」の時間を家族でも少～し大切にしてみます。

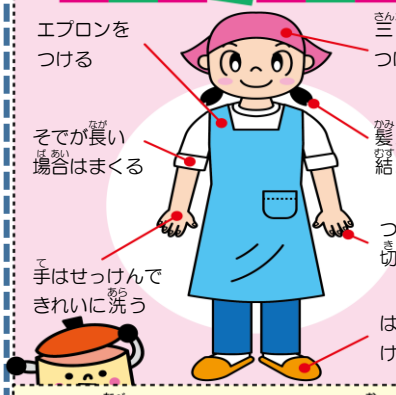
桜谷小学校　6年親子給食

6月14日(水)　6年生は校内音楽会の後、親子給食とレクレーションを行いました。保護者は14名が参加し、家庭科室で配膳、給食を親子で一緒に食べました。保護者からは、「牛乳も食器もなつかしいわぁ」。児童からは「いつもより給食がおいしいなぁ」という感想が聞かれました。また、アレルギーがあって、いつもは給食を食べていない児童も親子で食べることができました。(^^♪

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



包丁の持ち方・使い方

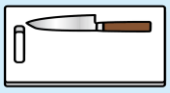
〈包丁を持つ手〉

柄をしっかりと握る。人差し指を伸ばして、みねにそわせてもよい。

〈逆の手〉

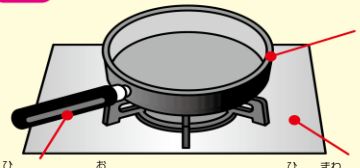
指先を丸めて材料を押さえる。

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。

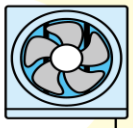
鍋やフライパンの置き方・扱い方



ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。

引っかけて落とさないよう、柄は横の方に向ける。

火の回りに、紙やポリ袋など燃えやすい物を置かない。



※換気も忘れずに！

食中毒を防ぐために気をつけること

！ こまめに手を洗う。

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。

肉や魚は中までしっかりと火を通す。

世界の味　台湾

台湾料理は、素材の持ち味を生かすため塩分控えめな味付けが多い反面、脂っこい料理が多いことが特徴です。台湾の暑い気候から、甘味類も人気があります。主食は米や麺です。

肉そぼろは、花ニラ、豚ひき肉、豆豉などを炒めて作り、ご飯や麺にかけます。パイナップルのケーキは、パイナップルの果肉で作ったあんを生地で包んだ焼き菓子です。給食では、パイナップルのジュースとシロップ漬けを混ぜて焼いています。

夏野菜をたくさん食べて暑さに負けず元気にすごしましょう！