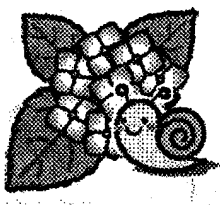


食育だより

平成27年 6月

八王子市立 山田 小学校



5月の給食時間に、2年生のクラスで『旬』についての話をしました。
 『旬』という言葉聞いたことがなかったり、聞いたことはあっても意味を知らない、という子が多かったのですが、『旬』とはどういう時のことなのか話をしてから季節ごとの食べ物の絵を見せて「いつの季節が旬の食べ物でしょう？」ときくと「夏!」「秋!」・・・としっかり答えてくれました。
 『旬』とは、その食べ物がおいしくて、栄養があるときのことをいいます。『旬』があるというのは日本ならではの楽しみです。日本には、春夏秋冬の季節があります。寒いときにおいしくなるもの、暑いときにおいしくなるもの、それを全部楽しむことができます。
 給食では『旬』の食べ物をたくさん取り入れています。ご家庭でも、ぜひ、『旬』の食べ物を食卓に取り入れて、季節の味を味わうようにしてください。



はしのマナー、守れているかな?

守れているマナーに□チェック! □のチェックが少ない人は、自分も周りの人も気持ちよく食事ができるよう気をつけよう!

<input type="checkbox"/> 食べ物をはしてつきささない 刺しばし 	<input type="checkbox"/> 茶わんやお皿をたたかない たたきばし 	<input type="checkbox"/> はしを人に向けてささない 指しばし
<input type="checkbox"/> 何を食べようかはして迷わない まよしばし 	<input type="checkbox"/> はしでお皿を近くによせる よせばし 	<input type="checkbox"/> はしをくわえたままにしない くわえばし

19日は 八王子の野菜を食べよう!

八王子ナポリタン『はちナポ』は、八王子ラーメンにつく、八王子のご当地グルメです!

八王子ナポリタン公式サイト <http://8napo.com/>

八王子ナポリタンの特徴

- ①たっぷりの「きざみタマネギ」がのっていること!
- ②八王子でとれた食材をつかっていること!

八王子には21校の大学があり、学生さんが10万人います。
 「安くて、おなかいっぱい食べてもらいたい!」という思いで生まれたメニューだそうです。
 給食では、八王子ナポリタンをパンにはさんで食べます!

6月4日は 虫歯予防デー

虫歯予防には「よくかむ」ことも大切です。「よくかむ」とだ液がたくさん出ます。だ液には虫歯菌を薄めるはたらきがあります。よくかんで、だ液をたくさん出すと虫歯予防につながります。

4日の給食に、『かみかみ献立』として、いりこが登場します。いりこは、鯛の小魚を煮干しにしたものです。かみごたえがあり、カルシウムも豊富で歯を丈夫にします!

6月の旬の食材

【さやめ】 さやが空をむいて突るので「空豆」といいます。エジプトなどで4,000年前から食べられていた歴史ある食べ物です。

【梅】 雨がしとしと降る季節が梅の実るときだったことから「梅雨」と言われています。

【鱈】 6~8月が旬の夏の魚です。鱈という名前は「味が良い」から、魚に参と書くのは「おいしくて参ってしまおう」という説もあります。

食べ物や台所の衛生管理にご注意ください!

食中毒予防の三原則は、『細菌をつけない、やっつける、ふやさない』です。
 つけないためには、手洗い、清潔な調理器具、調理器具の使い分けなどの方法があります。
 やっつけるためには、十分な加熱調理。ふやさないためには温度管理が必要です。

つけない	やっつける	ふやさない
<input type="checkbox"/> 手をきれいに洗う。 <input type="checkbox"/> 調理器具などを清潔にし、食品によって使い分ける。 	<input type="checkbox"/> 肉、魚、卵などはしっかり火を通す。 	<input type="checkbox"/> できた料理はすぐ食べる。 <input type="checkbox"/> 冷蔵庫に入れる。 ※冷蔵庫に詰め込みすぎると温度が下がりにくくなります。冷蔵庫を過信しないようにしましょう。

【お弁当作りの注意点】
 ①卵など半熟がないように火を通す。
 ②お弁当箱に詰める前に粗熱をとる。
 ③保冷剤などで保冷する。

【ノロウィルスの感染防止】
 『正しい手洗い』がもっとも重要です!
 ※アルコール消毒は、ノロウィルスには効果がありませんのでご注意ください。