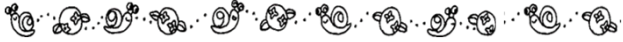


6月 食育だより



じめじめした季節がやってきました。気温が高くなり、湿度も高いこの季節は細菌が繁殖しやすく、食中毒もおこりやすくなります。手洗いの徹底やしっかり加熱するなど、普段以上に衛生に気をつけましょう。



今月は食育月間です

平成17年に制定された食育基本法には、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とあります。生涯にわたり健康で過ごすためには、子どもの頃から望ましい食習慣を身につけ、食を選択する能力を養うことが大切です。家庭でも、できることから始めてみましょう。



旬の食材を使う



親子で料理をする



家族で食卓を囲む時間をつくる



食塩や脂肪の多い食べ物をひかえる



産地や食品表示を確認する

そら豆のさやむきをしました！

5月に給食で使ったそら豆は、宇多津小学校・宇多津北小学校の2年生がさやむきをしてくれました。

手触り、におい、音など、五感を使って感じながら、丁寧にむきました。自分たちでむいたそら豆の味はどうだったかな？



今月のかかわり給食ウィーク

- 15日：米粉パン
- 16日：かがわ印サラダ
- 17日：オリーブ豚のクロquette
- 18日：小いわしのフライ
- 19日：メロン



次のうち、6月ごろに旬を迎えるものはどれでしょう？

- ①たなか ②すすき ③やまだ

11月20日～12月19日までの2ヶ月間の行事予定表
 12月19日～1月18日の行事予定表
 ②：2023年のこと

おすすめレシピ

～すすきの薬味ソース

〈材料（4人分）〉

- すすき 4切れ
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 大さじ1～2
- 揚げ油
- しょうゆ 小さじ2
- 酢 小さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 葉ねぎ 2～3本

〈作り方〉

- ①すすきに酒をふり、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②しょうゆ、酢、砂糖を小鍋に入れて中火にかける。砂糖がとけたら、小口切りにした葉ねぎを加えてひと煮立ちさせる。
- ③①に②をかけて完成！

さっぱりおいしい薬味ソース。すすきの他にも、さけやさわら、あじ、鶏肉など、いろいろな食材でアレンジできます。

