

# 食育通信

～ 毎月19日は食育の日 ～

6月号



6月は梅雨の季節です。梅雨入りは壬の日（みずのえのひ）とも呼ばれ、梅雨の語源は湿度が高くカビが発生しやすいことから「徼雨（ばいう）」が「梅雨」に転じたという説と、この時期には梅の実が熟する季節であるため「梅雨」と呼ばれるようになったという説があります。いずれにせよ、夏に向かって気温は上がり、雨によって湿度が高まるため、カビが発生しやすく、また食べ物が傷みやすいため、食中毒の発生の高い季節です。

消化器系の働きを高め、生食に気をつけることが大切です。また、時間の経ってしまったものは、必ず再加熱をするようにしましょう。手をよく洗うことも忘れないようにしましょう。

旬の食材料理

皮膚や粘膜が強化され、消化吸収

が高まる **キスと大根の煮物**



キスとにんじんを一緒に煮ると、キスの脂質がにんじんのカロテン吸収を高めるので、目に栄養がわたり皮膚や粘膜が強化されます。

- ① キスは半分に切り、両面をこんがり焼く。
- ② 大根は拍子切りにする。
- ③ にんじんは細めの拍子切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、大根とにんじんを炒める。
- ⑤ ④にヒタヒタのだし汁と①を入れ、アクを取り、砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ1、みりん小さじ2を加えて、弱火で煮る。
- ⑥ 大根とにんじんがやわらかくなったら火を止め、器に盛る。

## 今月の給食ニュース！！

## 2年E組におじゃましました

村井先生が担任の2年E組は給食にも目標があります。給食を配膳するとき、全部配りきるように当番活動を行っています。誇りをもって当番活動を行う姿は、他の学級の模範です。今後は、毎回しっかりと配りきり、完食もできるようになっていくことが課題だそうです。みなさんの学級ではどうですか。2年E組のように自分の学級でも給食目標を立て、他の学級に自慢できるような給食の時間にしていきたいと思います。

