7 A CE E E

令和7年7月18日(金) 足立区立加平小学校 校 長 倉島 敬和 栄養教諭 杉本 なおみ

暑い時期は

に要注意!



保治材

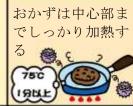
食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

○お弁当作りの食中毒防止対策









作り置きのおか ずも再加熱する



詰めるときの ポイント









保存の ポイント



持ち歩くとき は、保冷剤・ 保冷バッグを 利用する



(1)の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。



旬の野菜のいいところ ・・・・・・・・

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。

◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回 復や食欲増進などの作用がある 一方、冬野菜は体を温め、冷え 性や風邪を予防するなど、季節 に合った働きをしてくれます。

◆価格が安く、 環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培 することで、栽培にかかる費用や エネルギーが少なく済みます。ま た、たくさん収穫できるので、価 格が安くなります。

2年生 「とうもろこし」の皮むき体験と観察!

7月8日(火)の生活科の時間に、2年生が「とうもろこし」の皮むきをしました。 2年生は、生活科の学習で夏野菜であるミニトマトを育てています。

今回の食育の授業では、ミニトマトと同じ、今が旬の野菜を知ってふれる学習をしました。旬の時 期に食べるとおいしく栄養価も高いことから、旬の時期を知って食べることの大切さに気付いたよ うです。今が旬のとうもろこしの特徴やとうもろこしからできているもの等を学びました。そして、 色や形、におい、触感など、よく観察しながらとうもろこしの皮を一生懸命むきました。2年生が むいたとうもろこしを給食室でゆで、全校児童が給食で食べました。

<児童のかんさつカードより>

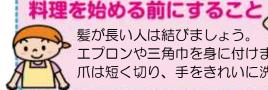
- ・とうもろこしのつぶは500こでびっくりしました。においは あまいにおいでうれしかったです。
- ・ひげの数とみの数は同じ。ひげがちゃ色と白があった。 白いひげはとるのに時間がかかった。
- ・とうもろこしのかわむきはむずかしかった。なぜかというと、 ひげのようなものをとるのがむずかしくて、みもとってしまいそうになるからです。
- ・においは、ミニトマトのにおいがしました。
- ・とうもろこしはちょっぴりきらいだけど、けんこうによいやさいとはしらなかった。
- ・かわをむいたらきれいなき色が出てきてびっくりしました。みんなでやったから たのしいなとおもいました。
- ・みが500こぐらいあってびっくりしました。花は上にあって、めばな(ひげ)と むすびつくとみになることがわかった。
- ・早くきゅう食の時間になってとうもろこしを食べたいです。





理に挑戦してみませんだ

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会で す。おうちの人と相談し、できることから 挑戦してみましょう。



シンシンシンシンシンシンシンシンシンシンシンシン

髪が長い人は結びましょう。 エプロンや三角巾を身に付けましょう。 爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。

レベル1

葉野菜を手でちぎる



レベル2

卵を割る お米を洗う



ピーラーで皮をむく



包丁で野菜を切る





※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。

「ラタトゥイユ」のレシピ

<材料4人分>

夏野菜たっぷり

····· 1 缶 (400g)

カットトマト缶

オリーブ油・・・・大さじ1

にんにく……1かけ

たまねぎ……1個

なす……1個 ズッキーニ・・・・1本

トマト・・・・・1個 ピーマン……1個

白ワイン…大さじ1 塩・・・・・・小さじ 1/2 こしょう・・・少々 さとう……小さじ1 パプリカ・・・・・1個 ローリエ粉・・・少々

<作り方>

- ① にんにくはみじん切り、たまねぎとトマトは 1.5 cm角切り、なす、ズッキーニ、ピーマン、 パプリカは2cm位の乱切りにする。
- ② 鍋を火にかけ、オリーブ油を入れて、にんに くとたまねぎを炒める。
- ③ なす、ズッキーニ、トマト、カットトマト缶を 入れ、ふたをして弱火で20分位煮る。
- ④ 塩、こしょう、白ワイン、ローリエ、ピーマ ン、パプリカを加え、5分位煮て煮詰まって きたら出来上がり。
- ※ウインナーを入れてもよい。

