

7月食育だより

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

暑い時期は食中毒に要注意!

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



調理のポイント	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上 	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 	

旬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、ひげのようなものをとるのがむずかしくて、みも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。



料理に挑戦してみませんか？

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。

料理を始める前にすること



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	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
葉野菜を手でちぎる	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	火を使って調理する

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒にしてください。

「ラタトゥイユ」のレシピ

<材料 4人分>

オリーブ油……大さじ1	カットトマト缶……1缶(400g)
にんにく……1かけ	白ワイン…大さじ1
たまねぎ……1個	塩……小さじ1/2
なす……1個	こしょう…少々
ズッキーニ……1本	さとう…小さじ1
トマト……1個	ローリエ粉…少々
ピーマン……1個	
パプリカ……1個	

夏野菜たっぷり

<作り方>

- ① にんにくはみじん切り、たまねぎとトマトは1.5cm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。