

食育だより

令和6年6月号 大泉中学校

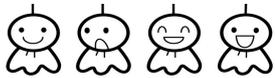
校長 大槻 亨

栄養士 田中 亜希子

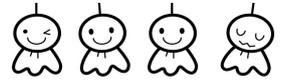


6月は梅雨の時季です。蒸し暑かったり突然雨が降りだしたりと、不安定な天気が続きます。季節の変わり目には体調を崩しやすくなります。規則正しい生活としっかりした食生活で健康管理をしましょう。

また、この季節は食中毒菌が繁殖しやすい時期でもあります。予防にはこまめな手洗いが大切です。



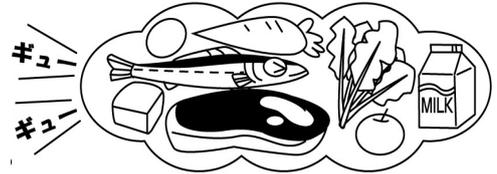
見直そう！冷蔵庫の使い方



梅雨の季節から夏にかけて大活躍するのが冷蔵庫！食べ物は冷蔵庫で保管することにより鮮度が保たれ、常温で置く場合よりも長期間の保存ができます。ただし食品はあくまで傷みにくくなるだけで、傷まないわけではありません。冷蔵庫の使い方、もう一度見直してみましょう。

次の4項目のうち1つでも当てはまれば黄信号！

- ① 扉を開けると食べ物がぎっしり詰まっている
- ② 扉を開けてからなにを取り出すか考えている
- ③ 扉を1日15回以上開ける
- ④ 冷蔵庫の中を1か月以上掃除していない



冷蔵庫をより効果的に使うために、次のことに気をつけましょう

♥ 不必要なものを入れていませんか？

封を開けていないレトルト食品や砂糖・塩・常温表示の食品など、冷蔵庫に入れなくてよい食品もたくさんあります。

♥ 料理を熱いまま入れていませんか？

料理は冷ましてから入れないと、庫内温度が上がってしまいます。

♥ 詰め込みすぎていませんか？

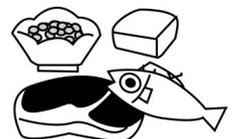
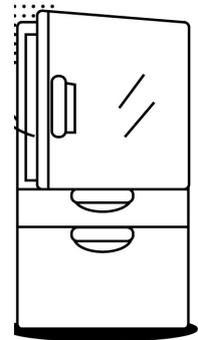
詰め込みすぎは冷気の循環が悪くなり温度が上がりやすくなります。

♥ ドアを開けっ放しにしていませんか？

ドアを長く開けていたり、開け閉めが多くなると庫内の温度が上がってしまいます。開けたらすぐに閉める習慣をつけましょう。

♥ 定期的に掃除をしていますか？

汚れていないように見えても、冷蔵庫内は意外と汚れています。汚れていると細菌が繁殖しやすくなります。定期的な清掃を心がけましょう。





☆今月の献立より☆



3日*沖縄献立・郷土料理



タコライス、タコスの具材を米飯の上に乗せた沖縄のごはんです。

サーターアンダギーは沖縄県の揚げ菓子です。沖縄の方言で「サーター」は砂糖、「アンダギー」は「アンダ」が油、「アギー」が揚げるという意味があります。

5日*あじさいゼリー



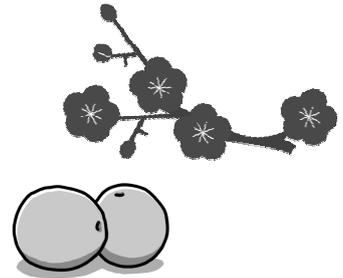
あじさいゼリーは6月~7月の梅雨の季節に咲くあじさいの花をイメージしたゼリーです。ぶどうゼリーを固めた後、小さい四角に切り、牛乳ゼリーを入れたカップの上に乗せるのが花びらをイメージした本来の作り方です。練馬区の学校給食では、衛生上、固めたゼリーや寒天をカットせず、ゼリーカップに注いで冷やし固めて提供することになっています。牛乳ゼリーとぶどうゼリーの2色ゼリーのあじさいゼリーで季節を感じてください。

11日*入梅献立

入梅の季節です。

梅の実が黄色く色づき、梅雨に入る頃を示します。実際の梅雨入りの日とは異なりますが、昔は今のように気象情報が発達していなかったため、江戸時代に目安として暦の上で入梅を設けたのが初めとされています。

給食では梅を使った「かりかり梅ごはん」を提供します。



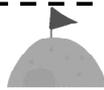
28日*京都献立・郷土料理

衣笠丼は、甘辛く炊いた油揚げとねぎを卵でとじてご飯に乗せた丼です。

京都発祥のご当地丼です。



☆今月の旬の食材☆



11日 梅

梅は唾液の分泌を促し、食欲増進させます。クエン酸が多く、疲労回復効果があります。

19日 えだまめ

えだまめは太陽の光をいっぱい浴びて育つ栄養豊富な野菜です。

20日 メロン

初夏~夏の果物といえばメロンです。みずみずしい果汁が持ち味です。

24日 あさり

あさは春から初夏にかけてが旬です。鉄分豊富な食材です。

28日 たこ

タコは初夏が旬の食材です。タウリンが豊富で疲労回復に効果があります。