



食育通信

令和 5年 7月
河南町立学校給食センター



料理に挑戦してみませんか？

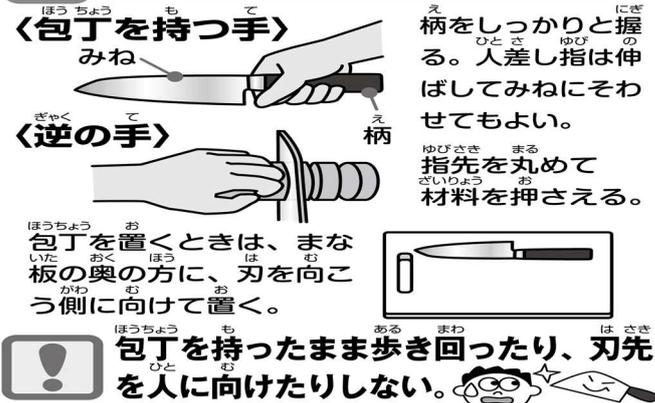


夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

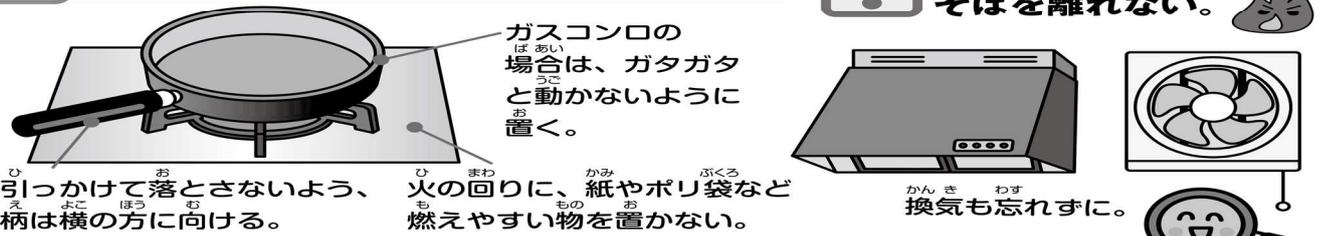
身じたくを整える



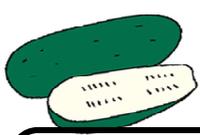
包丁の持ち方・使い方



鍋やフライパンの置き方・扱い方



食中毒を防ぐために気をつけること



7月のこんだてから



7日(金) 冬瓜の七タすまし汁
冬瓜は1個4kg位ある、とても大きな夏が旬の野菜です。丸のまま保存すれば冬までもつことから、この名前がついたそうです。煮ると、見た目も涼しげな半透明になる冬瓜と、天の川の流れるに見立てた米粉麺と、星型のかまぼこが入っています。かまぼこの黄色には、かぼちゃを使っています。

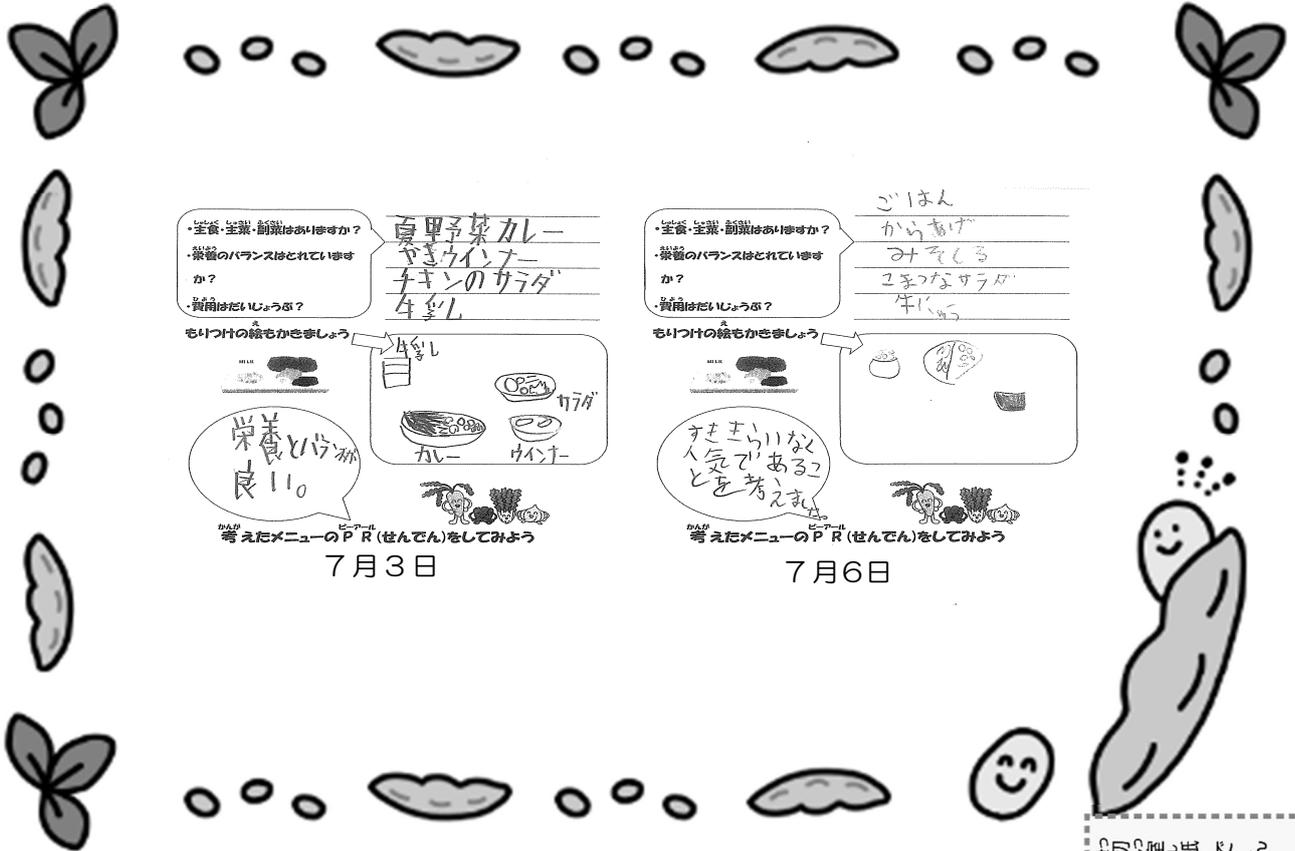
10日(月) ゴーヤチップス(小麦なし)
ゴーヤは、にがりともよばれます。ビタミンCがたっぷりふくまれています。給食センターでカラッと揚げます。

12日(水) なすのミートスパゲティ
河南町産、とれたての、なすを使っておいしいミートスパゲティを作ります。12日(水)はパンはありません。



ほしゅうこんだて 募集献立

こんげつ
今日は、かなん桜しょうがっこう小学校の
とも かんが
お友だちが考えてくれました。



エコを意識して上手に使う！ 冷蔵庫のクイズ

地球に優しいエコを意識して、冷蔵庫の使い方を考えるクイズです。

Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)

① とびらの開け閉めはすばやく行う。 ② 食品はなるべくすき間なくつめる。 ③ 温かいものは冷ましてから冷蔵庫へ入れる。 ④ 食品はとりあえず全部入れておく。 ⑤ 冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

Q2 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。

野菜室
① レタス ② きゅうり ③ じゃがいも ④ たまねぎ ⑤ ほうれん草

冷蔵庫
① さかな ② はちみつ ③ 牛乳 ④ にく ⑤ 缶づめ

Q3 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線でつないでみよう!

① キャベツ ② ゴーヤ ③ 小松菜

牛乳パック スプーン 新聞紙などの紙

タネやワタを取る 立てて入れる まるごとくるむ

こたえ Q1= ①③ (②...物を詰め込みすぎないようにする / ④...冷蔵しなくてもよい食品がある / ⑤...適切な温度を設定する) Q2= 冷蔵庫⑤ (はちみつは寒さで結晶化する / 缶づめは常温で保存できる)・野菜室③④ (いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くことよい) Q3= ①キャベツ — 新聞紙などの紙 — まるごとくるむ ②ゴーヤ — スプーン — タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜 — 牛乳パック — 立てて入れる (葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい)