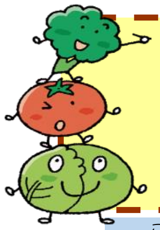


もぐもぐランド

犬山市立犬山北小学校
食育だより　令和5年7月

今月の給食目標

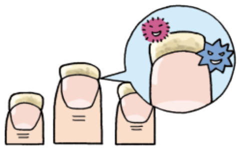
衛生に気をつけて食事をしよう

夏は、食中毒の発生しやすい時期です。手洗い、身じたくには、特に注意し、教室内の環境を整え、衛生に気をつけて食事をしましょう。

1. せっけんでしっかり手を洗おう

手は、見た目がきれいでも、よごれやウイルスがついている場合があります。せっけんで、よごれやウイルスを洗い流しましょう。

2. つめを切ろう



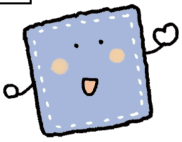
つめの間は、よごれがたまりやすいので、まめにつめを切りましょう。

3. 身じたくはきちんとしよう

週末には、洗たくをして、清潔な白衣、ぼうし、マスクを身につけましょう。白衣を着たまま、トイレに行くことはしないようにしましょう。

4. 空気の入れかえをしよう

エアコンを入れていても、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。



5. 清けつなハンカチで手をふこう

きれいに手を洗っても、よごれたハンカチで手をふいたら、またよごれてしまいます。
給食用の清けつなハンカチでふきましょう。

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

2 手の甲を伸ばすようにこする

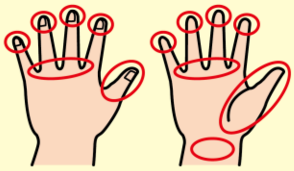
3 指先、爪の間を念入りにこする

4 指の間を洗う

5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い◯部分は念入りに！

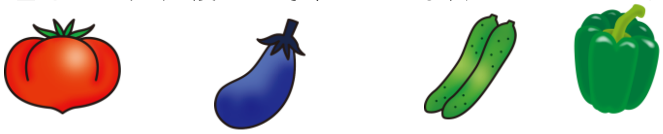


爪はあらかじめ短く切っておきましょう

今月の食育の日献立　12日（水）２年生活「ぐんぐんそだてわたしの野さい」より

夏に収穫される野菜を、「夏野菜」といいます。みなさんは、どんな野菜を思いうかべますか。「夏野菜」には、トマト、なす、きゅうり、オクラ、とうもろこし、ピーマンなどがあります。

今月の食育の日は、教科書で紹介されている「トマト」「なす」「きゅうり」「ピーマン」を使った料理が登場します。夏野菜のおいしさを味わって食べましょう。２年生の皆さんは、収穫した野菜をどんな料理にしてたべましたか？



トマト　なす　きゅうり　ピーマン

7/7七夕「そうめん」に込める願い

索餅

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

そうめんは具だくさんにすると、栄養のバランスが良くなります！

夏ばて予防

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意

2 朝ごはんをしっかり食べよう

3 夏野菜をたくさん食べよう

4 牛乳も忘れずに飲もう

5 冷房に気をつけよう

＊ホキの揚げ煮＊

材料（４人分）

・ホキ　4きれ
・かたくりこ　20g
・あげあぶら　てきりょう
・しょうゆ　20g
・さとう　16g
・しょうが　2g
・水　25g

つくりかた

① ホキにかたくりこをまぶす
② 調味料、しょうが、水を加えて、火にかける
③ かたくりこをまぶしたホキを油であげる
④ たれに浸して　完成