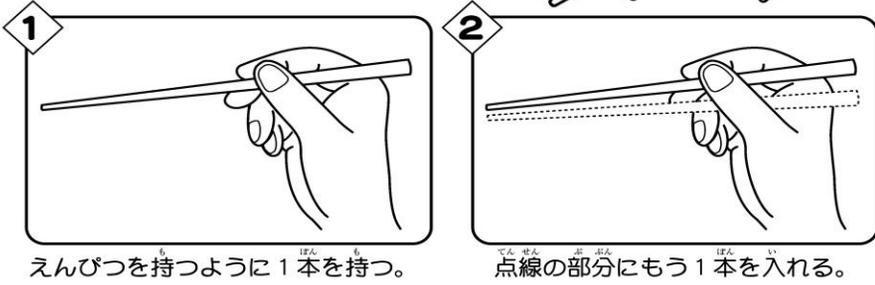


~8月4日は「箸の日」です~

はしの長さ

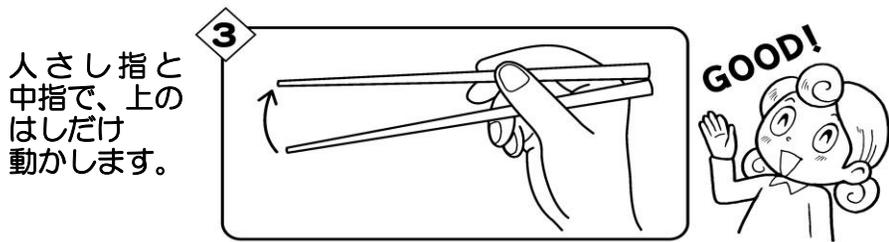


はしの持ち方 レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。

点線の部分にもう1本を入れる。



人さし指と中指で、上のはしだけ動かします。

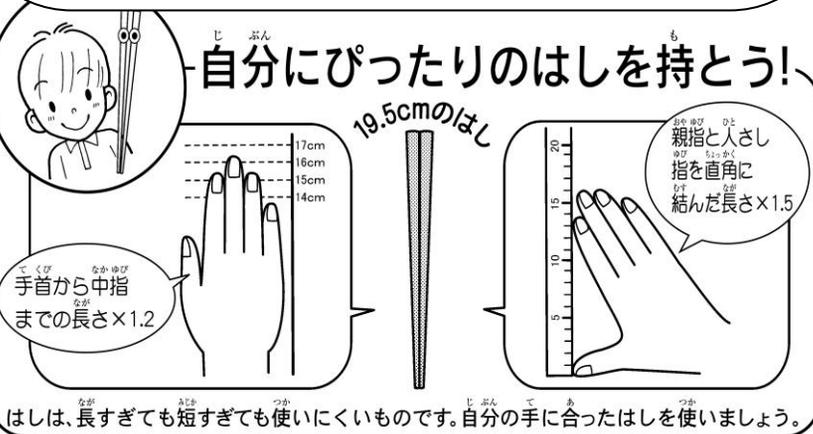


正しい持ち方は、手指に負担がかからず、食べ物ははさみやすいため、とても食べやすくなります。正しく持てない人は、この夏休みに毎日少しずつ練習してみましょう。
手の大きさによって、自分が使いやすいはしの長さがあります。
家で使っているはしや、給食のはしの長さを夏休み中に調べてみましょう。

手首から中指までの長さの1, 2倍 または
親指と人さし指を直角にした長さの1, 5倍 です。

給食の様子を見ると、1年生は長く使えるように長めのもの、高学年は短くなったものをそのまま使っている人がいますが、見ていても使いづらそうだなあと思う時があります。成長期のみなさんですから、箸も定期的に確認し、手に合ったものにかえて使うと、箸づかいも上手になります。

自分にぴったりのはしを持とう!



8月31日は野菜(831)の日!

8月31日は野菜の日です。

1日の野菜の摂取目標量は
小学校低学年で 270g、
中学年で 300g
それ以上の方は 350gです。
そのうち1/3は 緑黄色野菜
2/3は 淡色野菜
でとりましょう。



緑黄色野菜と淡色野菜は、それぞれ含まれている栄養素がちがうので、どちらも食べる必要があります。朝・昼・夕の毎食、食べるようにしましょう。

生野菜なら、両手に山盛り一杯。

ゆでた場合は、片手に軽く山盛り一杯の量です。

(子どもは子どもの手、大人は大人の手ではかってみよう)

1種類の野菜で食べるのは大変ですので、いろいろな野菜を組み合わせ食べてみましょう。

お浸しや、野菜ソテー、みそ汁などのように加熱すると、食べやすくなります。



果物は野菜と同じように、ビタミンやミネラル・食物センイが豊富ですが、糖分も多いので別に考えます。

1日にとる量は、片手に一杯分ぐらいが目安です。朝の果物は「金」といい、1日のスタートの良い栄養になります。

食欲を増す工夫

食欲を刺激する!

香辛料・香味野菜・酸味のある食べ物は、食欲を刺激してくれます。



香辛料



香味野菜



酸味のある食べ物



食事の彩りを意識!

赤・黄・緑が入ったカラフルな彩りや盛り付けの見た目は、食欲を増す効果が期待できます。



楽しく食べる!

家族や友人と一緒に楽しい雰囲気でお食事をかかむのはもちろん、音楽をかけるなどいつもと違う演出も食欲がアップします。



両手一ぱい



片手一ぱい



塩山式 手ばかりのすすめ

「自分の年齢や自分の体の大きさに見合った食事量を視覚的に算出」できる「塩山式手ばかり」というのがあります。

食事量のはかり方は、自分の手のひらを使います。1食分は、ごはんや麺なら両手一杯。バターロールは片手にのる量。肉は手のひらに2枚から4枚。切り身魚や肉は、片手の大きさなど自分の手をものさしとする方法です。

塩山とは、山梨県塩山市(現:甲州市)の地名です。

8月

8月の献立から...

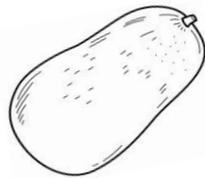
~しそ巻き~ 22日・24日の予定

夏の食材としてよく使われる「青しそ」を使った郷土料理です。みそを中心にもち粉、砂糖、ごま、唐辛子などを入れて練ったものをしその葉に巻いて、油で揚げて作ります。家々で作りが少しずつ違います。

今年も給食用に地元「楽舎(らくや)」さんから、1串に2巻きずつのものを作っていただきました。しその葉がたくさんとれる旬の時期です。おうちでも、作ってみてはいかがでしょうか？



~夕顔のスープ~ 23日の予定



夕顔は、花が夕方六時頃に開くことから、アサガオ・ヒルガオに対し、ユウガオと呼ばれています。かぼちゃやきゅうりと同じ瓜(うり)の仲間です。

ユウガオは、「かんぴょう」の原材料で、ユウガオの皮をむいて、果肉を細長く切って乾燥させて作ります。山形では、生のまま煮て(あんかけやそばろあんなど)食べることが多いようです。給食では、夕顔にベーコンや人参、たけのこ、小松菜を入れて、ブイヨンベースのスープにしてみました。意外とおいしいですよ。

身近におこりやすい食中毒 こんなことに気をつけよう!

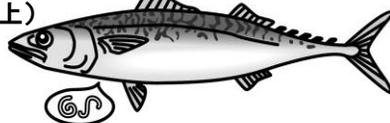
肉類の食中毒

牛・豚・鶏などの肉や内臓には、食中毒の原因となる細菌やウイルスなどが付いていることがあるので、生や加熱不十分のものを食べるのは危険です。中心部までしっかり加熱しましょう。また、生の肉を触ったら必ず手を洗い、箸は調理用と食事で使い分けするようにしましょう。



魚介類の食中毒

サバやイカなどの魚介類に寄生する「アニサキス」の食中毒が近年増えています。アニサキスの幼虫は数cmほどの白い糸のような形で、刺し身などに付着したものを食べると食中毒を起こします。家庭で魚をさばく場合は、新鮮な魚を選び、内臓は速やかに取り除くこと、幼虫がいないか目で見て確認し、取り除くことが必要です。冷凍(-20℃で24時間以上)か加熱(60℃1分または70℃以上)すれば死滅します。



ここ最近ではキャンプをする人たちが増えています。特に夏休みの時期は、野外でバーベキューをする機会も増えてくるかもしれません。そんな時に十分注意してほしいのが、料理をする時です。肉や魚は新鮮なものを使うこと、調理するまでの温度管理を保つこと、調理は中心部までしっかり火を通すこと、調理した料理はなるべく早めに食べること。生ものを扱った調理器具や箸は速やかに洗剤でよく洗い乾かして消毒、手指も石鹸で必ず洗って消毒することを忘れずに行いましょう。

19日は、家族団らん・食育の日です。家族みんなでおいしく楽しく食べましょう。

| ねらい | 日・曜 | 予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています | 使用食品のおもなはたらき | | | ない学校等 |
|-----------------|-----|---|--|---|--|-------|
| | | | きいろのなかま 力や体温のもと | あかのなかま 体をつくるもと | みどりのなかま 体の調子を整える | |
| 旬の食材や地元の食材を味わおう | 22月 | ごはん 牛乳 野菜とわかめの豆腐よせ 糸こんにゃくチャプチェ オクラのみそ汁 ピピピチーズ しそ巻き(中部小) | こめ あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら | 牛乳 たらすりみ みそ わかめ くきわかめ ぶたにく こんぶ チーズ あぶらあげ とうふ | たまねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ だいこん こんにゃく ほししいたけ にんにく オクラ ごぼう こまつな あおしそ | 北谷地 |
| | 23火 | ごはん 牛乳 ソースかつ丼 (ヒレカツ・特製ソース・ゆでキャベツ) 夕顔のスープ 鉄分ヨーグルト | こめ パンこ でんぷん あぶら ざらめさとう | 牛乳 ぶたにく ベーコン ヨーグルト | キャベツ きゅうり ゆうがお たけのこ にんじん こまつな | |
| | 24水 | ごはん 牛乳 豚肉のワインソース煮 コーンサラダ 野菜のみそスープ しそ巻き(西里・溝延・南部・西部・北谷地) | こめ あぶら さとう ドレッシング だいたすクリーム | 牛乳 ぶたにく ハム みそ だいたす | たまねぎ きゅうり ブロッコリー コーン キャベツ もやし にんじん あおしそ | |
| | 25木 | イタリア夏野菜カレー 牛乳 春雨サラダ レモンマフィン 【かほくイタリア野菜献立】 | こめ あぶら カレールウ さとう はるさめ ごま ごまあぶら レモンマフィン | 牛乳 ぶたにく とうにゅう きなこ | かぼちゃ たまねぎ イタリアなす にんじん にんにく スッキーニ えだまめ トマト もやし きゅうり コーン | |
| | 26金 | 牛乳パン いちご&マーガリン 牛乳 あじ香草フライ カポナータ風 千切り野菜スープ 【かほくイタリア野菜献立】 | パン いちご&マーガリン オリーブゆ こむぎこ パンこ あぶら | 牛乳 あじ ベーコン こうやどうふ | イタリアなす スッキーニ にんにく たまねぎ カラーピーマン トマト だいこん ほししいたけ にんじん こまつな | |
| | 29月 | キムチみそラーメン(米粉中華麺) 牛乳 ほうれん草丸ぎょうざ きゅうりの酢のもの 味付小魚 | こめこちゅうかめん ごま ごまあぶら こむぎこ | 牛乳 とりにく ぶたにく みそ わかめ ござかな | コーン はくさいキムチ にんじん たまねぎ こまつな きくらげ もやし しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう きゅうり | |
| | 30火 | ごはん 牛乳 いわしのかば焼き キャベツのごまかけ いも団子汁 | こめ あぶら さとう でんぷん ごま いもだんご | 牛乳 いわし ひでんだいたす とりにく あぶらあげ | キャベツ にんじん きゅうり つぼつけ だいこん ねぎ こまつな | |
| | 31水 | ごはん 牛乳 あじ入りさんが焼き マーボーなす 絹さやのみそ汁 野菜とくだものゼリー 【野菜の日献立】 | こめ ラード ごまあぶら あぶら さとう でんぷん | 牛乳 ぶたにく あじ みそ こうやどうふ あぶらあげ | たまねぎ カラーピーマン ねぎ ごぼう たけのこ にんにく きぬさや にんじん しょうが えだまめ たもぎだけ やさいとくだものゼリー | |

