



食育だより

(作成者) 栄養士 野原正子

令和 4 年 8 月号

☀️ 夏だあ～！ ちゃんと食べよう！ たくさん遊ぼう！！

夏休みなど、外出の機会が増える時期ですが、外出の際には、紫外線対策と水分補給を忘れずに！！
紫外線の強い時間帯は外出を控えたり、つばの長い帽子や日焼け止めなどを使って、紫外線から肌を守りましょう。



*** ペットボトル飲料、便利だけど飲み残しに気をつけよう！ ***

ちびちび飲んで、フタをして、
また飲んで、また閉めて。
これはちょっと気をつけよう！

えっ！ なぜ？



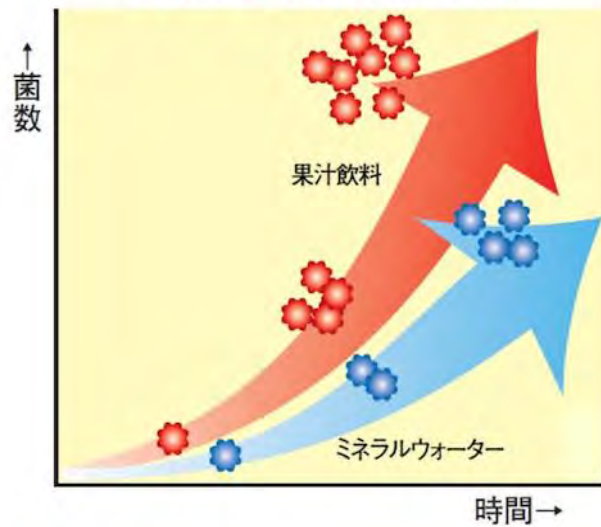
口をつけて飲んだ飲み物には、口の中の菌が入ります。時間がたつと、ペットボトルの中でその菌が増えて不衛生になります。
また、何日も放っておいたボトルは破裂することもあるのです。

ペットボトル飲料は飲み方に気をつけて



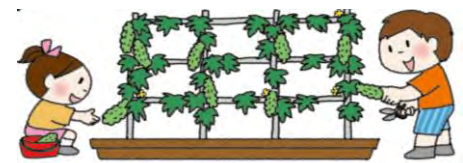
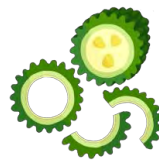
(参照・引用) 食品安全委員会 「食品安全」

ペットボトル飲料に入った菌は、 どんどん増える！



★ ゴーヤーの揚げ煮

(給食の献立から紹介)



(材料) 大さじ=15cc 小さじ=5cc

にがうり	小1本	チャンプルーは苦手でも これならOK!
小麦粉	適	
油		
(A) {	砂糖	大さじ 1
	みりん	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
	水	大さじ 1
	白ゴマ	好み
	黒ゴマ	好み



(作り方)

- ① にがうりは、縦半分になり、中の種をとりうすくスライスする。
- ② 小麦粉、又は片くり粉をまぶして、カラリと油で揚げる。
～ この状態でもおいしいのですが … ～



苦味が嫌いな子のために…

- ③ (A)の調味料を火にかける。(砂糖がとければよい)
(煮つめないで下さい。)
- ②をさっと軽くからめる。
白ゴマ、黒ゴマをまぶす。