

6月 食育だより



2023年6月号
茨木市立南中学校
栄養士 上遠野 葉月

梅雨の季節となりました。気温だけでなく、湿度も高くなるころです。規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。また、6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。6月には、歯科検診もありますので、この機会に一口30回を目標に、丈夫な歯と口をつくる食生活に取り組みましょう。

夏場のお弁当、こんなことに気をつけよう！

食中毒菌が最も活発に活動する時期(6～9月)が来ました。お弁当だけでなく、普段の食事から、家庭内で意識して食中毒予防に取り組んでください。

【調理前】

- 調理前や調理中に手を洗う。
- 清潔なお弁当箱を使う。

【調理中】

- 野菜などの水分をきる。
- しっかりと加熱する。
- 酸味(酢・梅干し)を利用する。

【調理後】

- おかずやごはんを詰めるときは、冷ましてからにする。
- もしくは、冷めてからふたをする。

【保管】

- 保冷剤を活用する。
- 直射日光に当たらないように保管する。



鶏肉の梅しそ炒め レシピ

お弁当のおかずにもおすすめ。



【材料2～3人分】

- 鶏肉…2枚(約 500g)
- ごま油…大さじ 1
- 塩…小さじ 1/2
- 酒…大さじ 1/2
- 大葉…10枚ほど
- ☆ 梅干し…2個
- ☆ しょうゆ…大さじ 1
- ☆ みりん…大さじ 1
- ☆ 酒…大さじ 1/2

【作り方】

- ①大葉はせん切りにする。梅干しは種を取り、包丁の背でたたき(皮が残る場合は、刻む)。☆の調味料を合わせておく。
- ②鶏肉は、一口大に切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、鶏肉を入れ、塩、酒をふり、炒める。
- ④鶏肉に火が通ったら、☆を加え、大葉を入れてさっと混ぜる。(鶏肉は、中心までしっかり加熱する)

梅干しパワー！

梅干しには、殺菌力や疲労回復効果があります。大葉とともにさっぱりとした味付けにしているので、ジメジメしてくるこの季節にぴったりの料理です。

料理をする時に気を付けること

石鹸で手洗い、爪を短く切る、包丁や火の取り扱いに気を付けてケガをしないようにする。



旬の食べ物 日向夏

何と読むでしょう??

答えは、「ひゅうがなつ」と読みます。

日向夏は、5～6月が旬の、かんきつ類の果物です。外側は、明るい黄色の皮です。中の果実についている白い皮は、ふわふわしていてやわらかく、一緒に食べることができます。薄い黄色い皮を、りんごのように薄く剥き、白い皮と一緒に食べます。

宮崎県、高知県、愛媛県、静岡県などで栽培されています。

6月2日(金)の給食に、「日向夏ゼリー」が出ます。



手の平にちょこんと乗るくらいのサイズです。グレープフルーツよりも二回りくらい小さいです！



おきなわいいひ 沖縄慰霊の日 (6月23日) おきなわりょうり とうじょう 沖縄料理が登場

沖縄戦で亡くなった人々への安らかな眠りと平和を願う日です。6月23日の給食紹介です。

パイゼリー
沖縄県のパイナップルの生産量は、日本1位です。

ゴーヤチャンプル
「チャンプルー」は豆腐と一緒に季節の野菜を炒めた料理です。

ごはん

にんじんシリシリ
「シリシリ」は、すりおろすという意味で、沖縄の家庭料理です。

牛乳

クーブイリチー
「クーブ」は昆布、「イリチー」は炒め煮のことです。沖縄ではとれない昆布ですが、北海道から大阪、薩摩、中国への昆布ロードの中継地だったので、沖縄ではよく昆布が食べられます。

ラフテー
「ラフテー」とは、皮つきの三枚肉(豚バラ肉)を泡盛・砂糖・しょうゆで煮た、沖縄風豚の角煮です。

給食を注文される方は、来月6月分のご予約をお願いいたします。