

食育だより



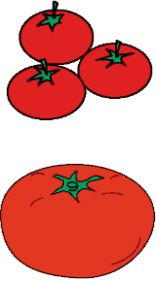
令和5年度 7月号

男鹿市立小中学校南部共同調理場

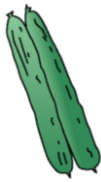
栄養たっぷり 夏野菜

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、美味しい野菜や果物がたくさん出回ります。旬の食材は価格が安く、豊富なビタミン類や水分が含まれています。ぜひ、毎日の食卓で積極的に取り入れていきましょう。

トマト



トマトの「リコピン」という赤い色素には、「抗酸化作用」という老化を防止するはたらきがあり、がんの発生を抑える効果があります。また、昆布に負けないくらいうま味があります。



きゅうり

きゅうりは体の水分を調整するはたらきがあります。きゅうりを買う時はとげがしっかりといて実がつつやとしていてものを選びましょう。

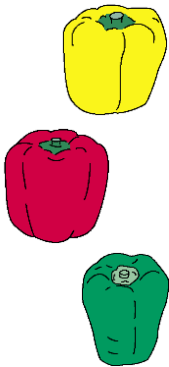


とうもろこし

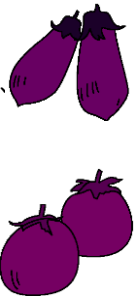
とうもろこしには、お腹の調子を整える食物繊維が多く含まれます。

また、とうもろこしのひげと実はつながっており、ひげの数と実の数は同じと言われています。

ピーマン

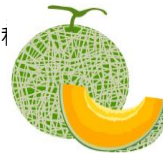


ピーマンにはカロテンやビタミンCが豊富に含まれ、鼻やのどの粘膜を守り、病気を予防するはたらきがあります。特にビタミンCは、レモンより多く含まれています。



なす

なすの品種・形はたくさんあります。実はトマトやじゃがいもと同じ「ナス」で、花も似ています。なすに関することわざ「一富士、二鷹、三茄子」は、初夢に見ると縁起がよいものです。



メロン

男鹿市の特産であるメロンは野菜の仲間です。果糖が多く含まれるため、食えるときは冷蔵庫で2〜3時間冷やすと甘みを強く感じます。メロンの網目（ネット）は細かいほど品質がよいとされています。

～6月食育の取り組み紹介～

6/7(水)鯛給食

6/16(金)船一小 1年生給食試食会

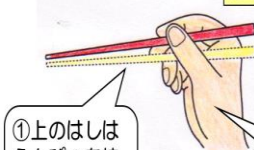


4年ぶりの開催。食育講話の後、親子で給食をいただきました。「好き嫌いが多いが学校ではおかわりをしていて驚いた」「楽しみながら食べる姿が見られ良かった」「給食も教育の一環という事にとっても共感した」等の感想がありました。



鯛のそぼろはふわふわで食べやすく、味つけも全体的に好評でした。

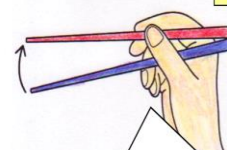
正しいはしの持ち方



①上のはしはえんぴつを持つように。

②下のはしは、親指のつけ根と、薬指で持ちます。

正しいはしの持ち方



③はしを動かすときは、下のはしは動かさず、上のはしを動かすようにします。
④中指がはしとはしの間に入るように。

実物のはしを用いて、『はしの持ち方レッスン』を行いました。