

7月 食育の日だよ

小田原市立富士見小学校

今月の給食目標 衛生に気をつけ、よい環境づくりをしよう

もうすぐ夏休みです。暑い夏場も食中毒はおこります。

クーラーがきいた部屋や冷蔵庫を過信しないで食品の取り扱いには気をつけましょう。

家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



夏休みの食生活

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理



みなさまからの応募ありがとうございました。

主食のメニューからおかず・デザートまで、神奈川県（小田原産）の新鮮な食材を使ったおいしいような料理が集まりました。一部を紹介させていただきます。

時間に余裕がある夏休みに、ご家族で料理に挑戦してみるのもいいですね！

梅かおる あじのかば焼き風どんぶり 3年 唐澤さん

材料 （4人分）

あじ	4尾
片栗粉	大さじ2
サラダ油	小さじ2
米	2合
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	小さじ2
梅干し	3〜4個

（作り方）

1. あじは骨を取り除き、食べやすい大きさにする。
2. 梅干しは種をのぞいて実をたたいて、たれの調味料と混ぜておく。
3. フライパンに油をしいて片栗粉をまぶしたあじを焼く。
4. 3に火が通たら余分な油をふきとり2のたれを加えてとろみができるまで加熱する。

レモンのウイークエンドシトロン 3年 三輪さん

材料 （4人分）

レモン	1個（200g位）
たまご	1個
砂糖	大さじ2
牛乳	大さじ3
サラダ油	大さじ1
ホットケーキミックス	1袋（150〜200g）
粉砂糖	50g
けしのみやピスタチオ	好みで

（作り方）

1. パウンド型にクッキングシートをしいておく。またはマフィンカップを用意する。
2. レモンは外皮をすりおろし、果汁はしぼっておく。
3. レモン果汁大さじ1を残した上の材料を混ぜ合わせる。
4. ホットケーキミックスを3に混ぜ合わせる。
5. 型に入れてオーブンで15〜20分焼く。焼き時間や温度は適宜調節し、竹串をさして確認する。
6. 残しておいたレモン果汁大さじ1に粉砂糖を入れてアイシングにし、粗熱がとれた5にかける。好みでけしのみやピスタチオを飾る。

片満レモンと小田原かまぼこのパスタ 2年 吉野さん

材料 （4人分）

レモン	2〜3個
塩	25〜40g
かまぼこ	100g
玉ねぎ	1〜個
ほうれん草	1〜2束
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	少々
スパゲティ	1〜2束

（作り方）

1. レモンをくし型に切って10〜20%の塩と一緒に保存袋に入れ1日1回もんで、塩レモンを作っておく。（冷蔵庫で5〜7日くらい使える）
2. かまぼこは、こんがりするまで焼く。
3. ほうれん草はゆで、玉ねぎは薄切りにしていためておく。
4. スパゲティをゆで2・3の具材とゆで汁少々、塩レモンを入れ、水気がなくなるまで炒める。



豚ロースの大葉みそはさみ焼き 5年 加藤（清）さん

材料 （4人分）

豚ロース薄切り	16枚
小麦粉	大さじ2〜3
サラダ油	大さじ1
みそ	大さじ3〜4
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
大葉	5〜10枚

（作り方）

1. 豚肉が縮まないように包丁をいれる。
2. 肉の上の合わせみそを薄く塗り、2枚目の肉ではさむ。
3. 残りの肉も同様にし、表面も小麦粉を茶こしで薄くふる。
4. フライパンに油をしき両面がきつね色になるまで焼く。