

# 給食だより 6月



中野区立江古田小学校  
 令和3年5月27日  
 校長 岡本 賢二  
 栄養士 小嶋 彩奈

毎年6月は食育月間です。学校だけでなく、国や都道府県・市町村などが協力して食育を推進し、一層の浸透を図ることを目的としています。毎日の食事は自分自身の心や体の成長に大きく影響します。御家庭でもふだん何気なく食べている食べ物について振り返り、親子で一緒に考える一ヶ月にしてみてはいかがでしょうか。

たのしい  
 もの  
 食べ物のことを  
 よく知ろう!



たのしい  
 たのしい  
 よろこぶ  
 食べる楽しみや喜びを  
 あらためて感じてみよう!



## 給食目標「清潔に気を付けて食事をしよう」

梅雨の時期に入ります。雨が続くことで気温や湿度が上がるため、食中毒の発生が心配されます。食中毒菌による汚染は、食品の匂いや色・味の変化からは見分けがつかないものがあります。安全に食事をするために食中毒予防の三原則“つけない・増やさない・やっつける”を実践する生活習慣を心掛けましょう。

### つけない



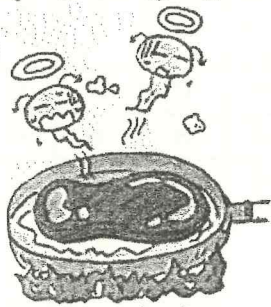
食べ物を扱う前の手洗いや生ものに触れた後の手洗いを徹底しましょう。

### 増やさない



生鮮食品や調理済みの食品は低温で保存しましょう。

### やっつける



食材(特に肉や魚)はしっかりと加熱しましょう。

## 食育目標「よく噛んで食べよう」

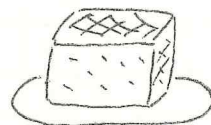
一口に30回以上、意識して噛むと健康のために良いことがたくさんあります。毎日の食事を通してよく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。

## よく噛むことのメリット



## 作ってみませんか

### 米粉のレモンケーキ



6月の給食に取り入れている、もちもちとした米粉の食感が特徴の「レモンケーキ」です。ぜひ御家庭でもお試しください。

### 材料 1人分

米粉	…8g
薄力粉	…12g
ベーキングパウダー	…1g
鶏卵	…8g
砂糖	…9g
牛乳	…13g
バター	…13g
生クリーム	…1.5g
レモン汁	…0.5g
レモン油	…お好みで

### 作り方

- ① 米粉・薄力粉・ベーキングパウダーをふるう。
- ② 鶏卵と砂糖を混ぜ合わせ、①を加える。
- ③ 牛乳・溶かしバター・レモン汁を合わせて混ぜ、最後にお好みでレモン油を加えてさくっと混ぜる。
- ④ 180℃のオーブンで約20分焼いたら完成です。