# 食育だよりので



## 令和7年 5月号

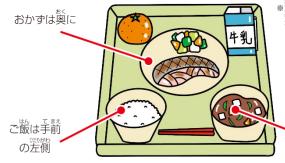
(毎月19日は食育の日)

船橋市立薬円台小学校

<sup>カカは</sup>若葉がきらきらと 5月のさわやかな風にゆれています。新学期が始まってから、はや 1ヶ月 がたちました。子どもたちは元気に学校生活を送っています。しかし、それまでの緊張がほ っかでで、 でもませいかっ くず でれて疲れが出たり、休みで生活リズムが崩れてしまうこともよく起こります。疲れをため ないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

若けんと流水による手洗い後、自分の給食を取りに行くまで静かに待ちましょう。 いいですね。さらに、食事時間を工夫し、食べることに集中できるようにしましょう。次 の3つのセットでチャレンジしてみてね。

## 1食器の配ぜんを確認

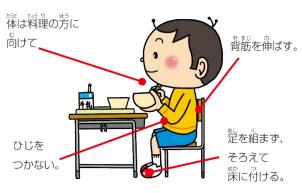


※左刺きの人は、左右 逆にするとうまくい

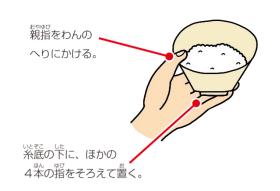




## ②背中を伸ばして



## ③お茶わんは手に持って





「これは、レモンのにおいですか?」「いいえ、夏みかんですよ。」(あまんきみこ『白いぼうし』) よい香りの夏みかん。冬を越して初夏に食べ頃になることから「夏だいだい」ともいわれます。 「甘夏(あまなつ)」は、この夏みかんの一種で、甘酸っぱさとほのかな苦みが特徴のかんきつ 類です。甘夏のおもな産地は西日本。1月~3月頃にかけて収穫されます。収穫した後、涼しい 場所で保存します。すると、もともと甘夏にあった酸っぱい味が空気の中に飛んでいき、甘い味 は実の中にそのまま残ります。この、保存して酸っぱい味を飛ばすことを「酸抜き」といいます。 中には、新潟県などにある雪を活用した雪蔵で保存されるものもあります。

## 



①あついかわをはずす。



※大人の味の「にがみ」のおいしさが わかる人はこのまま食べてもいいですよ。 うすいかわもえいようたっぷりです。



③おやゆびとひとさしゆびのつめを つかって、切りこみを入れる。



④★じるしのところに、切りこみが 入りました。



びる 広げます。





⑤りょう手をつかって、切りこみを ⑥うすかわの中から、きいろいなかみを 光して、「ぱくっ」と食べます。

### 給食レシピ〜新じゃがフライ〜

5宵15昏に登場した筍の食粉を健った「新じゃがフライ」。サクサクした瓷をほんの り替い新じゃがに、子供たちは大喜びでした。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

### 材料(4人分)\*数量は目安量です

- ・新じゃが 4個
- ・米粉のドーナッツミックス 40g
- 水
- 60g
- ・揚げ油 適量

### 【ソース】

- 砂糖
  - 小さじ 1/2 杯
- ・ケチャップ 大さじ2杯
- ・中濃ソース 小さじ 1/3 杯

※米粉の代わりにホットケーキミックスでも作れます。

### 作り方

- 新じゃがをよく洗う(皮ごとOK)
- ② 耐熱容器に入れて、ラップをかけ電 子レンジ 600W で 4~5 分加熱する。
- ③ 竹串で中心を刺し、スッと通れば OK.
- ④ 水で溶いた米粉のドーナッツミック スにくぐらせ、170°Cの油で揚げる。
- ⑤ ソースの材料を混ぜ合わせ、④にか ける。