

食育だより 夏休み号

川口市立朝日西小学校
令和5年7月

料理に挑戦してみませんか？

★毎月19日は食育の日★
夏休みは、いろいろなることに挑戦できる良い機会です。おうちのひとと相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？料理をする際には、気を付けたいと危険なこともあります。安全に料理するためのポイントを確認しておきましょう。

身じたくを整える

エプロンを
つける
三角巾を
つける
そでが長い
場合はまくる
髪が長い人
は結ぶ
つめは短く
切る
手はせっけんで
きれいに洗う
はだしは
避ける

包丁の持ち方・使い方

柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。
指先を丸めて材料を押さえる。

包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向こう側に向けて置く。

包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けてたりしない。

鍋やフライパンの置き方・扱い方

ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。

引っかけて落とさないよう、火の回りに、紙やポリ袋など柄は横の方に向ける。燃えやすい物を置かない。

食中毒を防ぐために気を付けること

野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。

じゃがいもや緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。

火を使っているときは、そばを離れない。

換気も忘れずに。

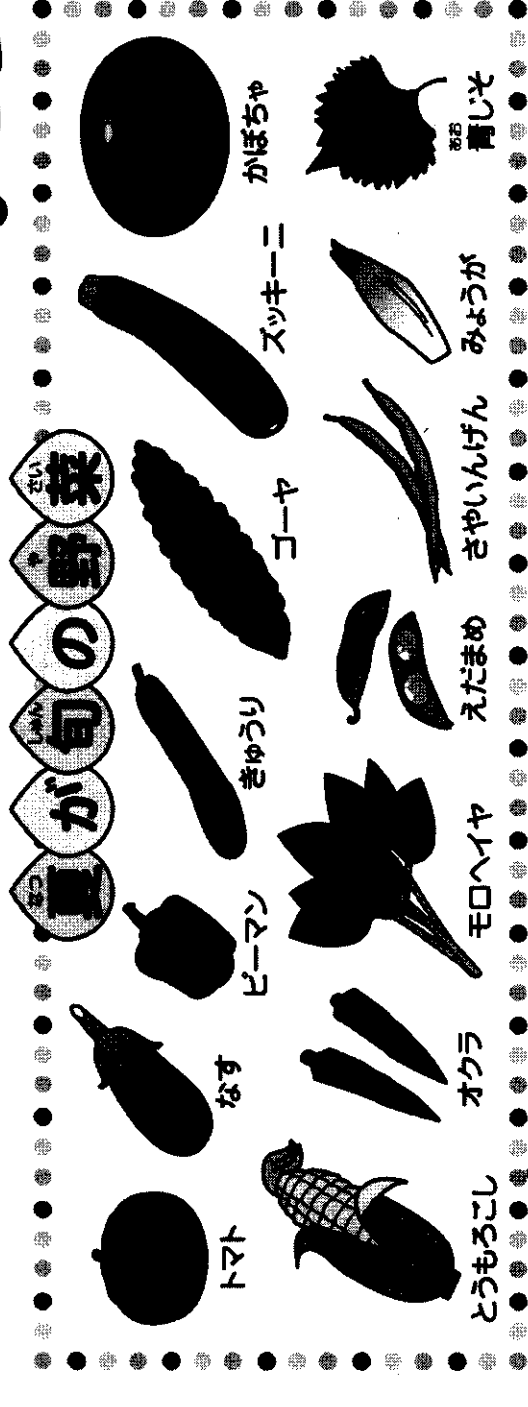
こまめに手を洗う。

肉や魚は中までしっかりと火を通す。

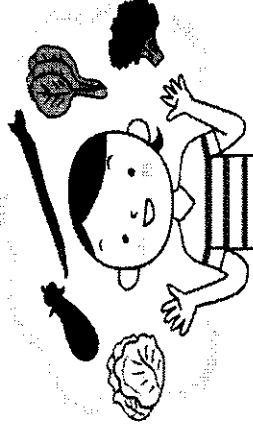
夏が旬の野菜を知ろう！

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいたい栄養を豊富に含みます。

夏が旬の野菜



いつもの食事に野菜プラス



野菜には体の調子を整えるビタミンがいっぱい！
同じく多い食物せんいには腸内の環境を整え、血圧を下げるはたらきもあり、高血圧の予防にも役立つことが期待されています。

生キヤベツ



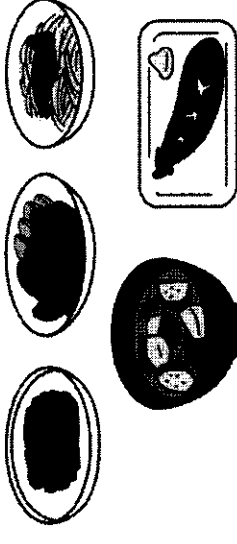
加熱する



ゆでたり、炒めたり、電子レンジでチンしたりするなど、加熱することで野菜はかさが大きく減り、たくさん食べやすくなります。

野菜を料理に加えると、かむ回数が増えて満腹感がアップします。また、たくさん食べても、エネルギーのとりすぎにはなりにくい食品です。季節感も楽しめます。心も豊かにしてくれます。

野菜を多く食べるには



1日5皿の野菜のおかずをとることを目標にしましょう。外食をすることや、スーパーやコンビニでお惣菜を購入するときは、野菜の多いメニューを選んだり、サイドメニューを追加したりしましょう。

