

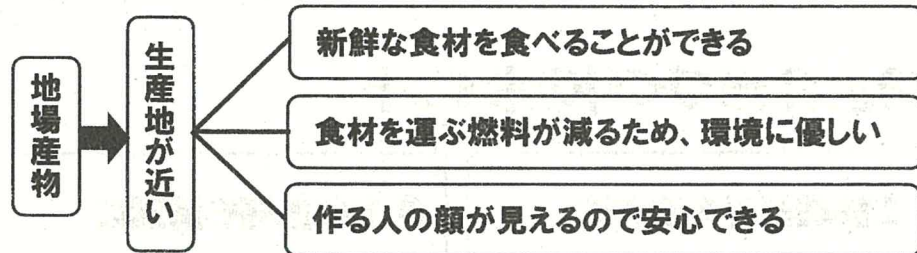
食育月間 ～感謝して食べよう～

6月は「食育月間」です。「食」は、子供たちが豊かな人間性を育てていく上でとても大切です。子供たちに、将来を健康に過ごすことのできる食習慣が身に付くよう、学校・家庭共に食育を推進していきましょう。



給食にはどんな食材が使われているのかな？

富士市では、新鮮な旬の地場産物を使用した献立作成を行っています。子供たちが、年間を通して地元の食文化や伝統料理に親しむ機会として地元の産物を紹介する「ふるさと給食」を実施しています。今月は6月15日～19日が「ふるさと給食週間」です。



他にも、地域経済の活性化につながるなど、地場産物を食べるとよいことがたくさんあります。
地元の食材を感謝していただきましょう！



給食にはどんな人が関わっているのかな？



食材を育てる人



食材を運ぶ人



献立を考える人



料理を作る人

いただきます



給食ができるまでに、たくさんの方が関わっています。
**感謝の気持ちを持って、
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう！**

給食メニューの紹介 あじのマリネ

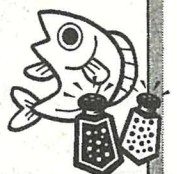
～材料(4人分)～

あじ	4尾
塩・こしょう・酒	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
セロリー	1/4本
きゅうり	1/4本

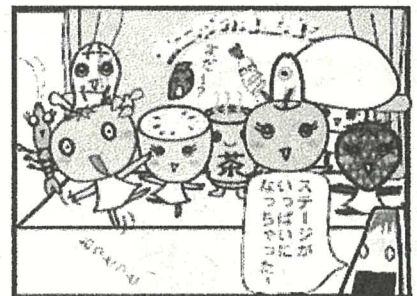
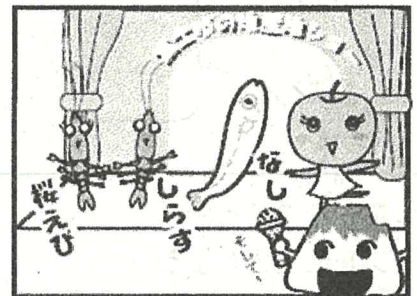
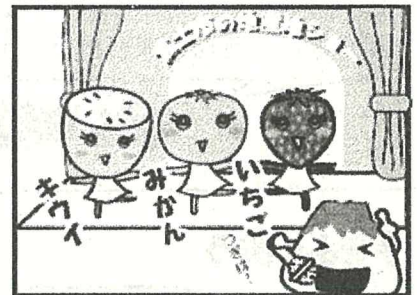
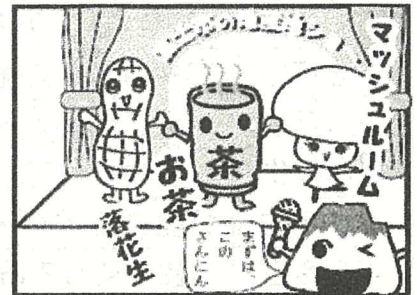
A	酢	大さじ1
	ワインビネガー	小さじ1
	塩	少々
	サラダ油	大さじ1・1/3
	砂糖	大さじ1/2

～作り方～

- あじを3枚におろし、塩・こしょう・酒で下味をつける。
- ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
人参、きゅうり、セロリーはせん切りにする。
- Aをよく混ぜ、③の野菜と和える。
- 揚げたあじに④をかける。



「富士市はおいしい
ものでいっぱいです！」の巻
さく/あしぞりまさひと

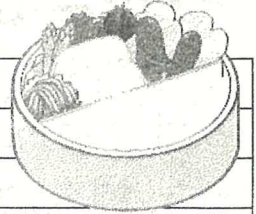


地元の食材を食べよう！
富士市は恵まれた気候風土！
新鮮な食材は手に入りやすい！

広見ほかほか弁当の日 6月19日(金)

岳陽中学校地区は、今年度、食育推進地区となっています。広見小学校では、今年度、年3回「広見ほかほか弁当の日」を設定し、お弁当作りに興味を持ったり、自分でお弁当をつくってみたりする機会にしたいと思います。第1回目は食育の日である6月19日(金)です。各学年の取組の目安を参考に、無理なく楽しく取り組んでみましょう。

1年生	お弁当づくりを見てみましょう。	
2年生	お弁当箱に料理をつめてみましょう。	
3年生	1品つくってみよう。(おむすびをつくってみましょう。)	
4年生	1品つくってみよう。(おかず)	<例>ゆで卵のカラをむく、 ウインナー・チーズにピックをさす アスパラおほかあえ など
5年生	2品つくってみよう。	
6年生	3品つくってみよう。	



衛生面に気を付けましょう

※食育推進室資料より

暑い時期のお弁当づくりのポイント

①手をよく洗う



やはり基本は
手洗いです!

おにぎりをつくる時は
ラップを使いましょう。

②調理器具を清潔に



しっかり洗い、
よく乾燥させましょう。

③お弁当箱も清潔に



お弁当箱は分解して洗い
水分をしっかりとりましょう。

④十分に火を通す

ハム、
ちくわ、
かまぼこな
ども加熱し
ましょう。



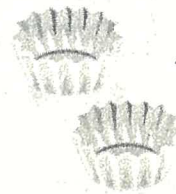
取り置きしたおかずは、朝、
再加熱しましょう。

⑤冷ましてから詰める



時間のかかるもの、冷めにくい
ものからつくりましょう。

⑥しっかり仕切る



生野菜は避けましょ
う。ミニトマト
はへたをとって洗
い、水気を切りま
しょう。

レタスなどの生野菜で仕切ると
いたみやすくなります。

⑦いたみやすい食材に注意



炊き込みご飯やじゃがいもの煮
物は傷みやすいので注意!

⑧保冷剤を利用する



凍らせた果物やカ
ップゼリー、冷凍
えだまめなども保
冷材がわりに!

細菌の活動する
温度は28~35℃です。

⑨防腐効果のある食材を



うめぼし、ゆかり、しょうが
などを利用しましょう。