



食育だより

新緑がまぶしい季節となりました。新しいクラスや生活にはもう慣れましたか。連休が終わると心身ともに疲れが出やすくなります。そんな時こそ毎日の『食事』が大切です。

5月は春野菜から初夏の野菜へと切り替わる時期です。アスパラガスやさやえんどうなど、この時期ならではの香りと触感を楽しみながら、心と体にエネルギーを蓄えましょう。



今月の郷土料理（13日）

たけのこコロッケ（大多喜町）

今月の食育の日（19日）

竹岡式ラーメン（千葉）

千葉県のご当地料理



- 竹岡式ラーメン 千葉県富津市の竹岡地域を発祥とするラーメン。チャーシューで煮込んだ醤油ダレをお湯で割った黒色のスープが特徴です。
- ホワイト餃子春巻き 熱湯で厚めの皮を十分に茹でてから、油で揚げるように作る料理です。



遠足のお弁当について

- いつもとは違う雰囲気の中で食べるお弁当は格別です。楽しい時間を過ごすためにも、衛生面は気を付けていきたいことだと思います。合言葉は、菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。
- また、おかずは食べやすい形に切り、ちょっと少なめの量にしてみましょう。子どもの「食べたい！」を引き出し、残さず食べられる工夫をすることが大切です。
- 朝早くから大変ですが、ご協力をお願い致します。

つけない

- しっかり手を洗う。
- 詰めるときは、清潔な箸を使う。

ふやさない

- おかずの水分が少なくなるよう調理。
- 冷ましてから詰める。
- 保冷剤を入れて温度を下げる。

やっつける

- おかずの中まで十分に加熱する。

ちょこっと
アドバイス

