



# 食育だより

(作成者) 栄養士 野原正子

令和 4 年 8 月号

## ☀️ 夏だあ～！ ちゃんと食べよう！ たくさん遊ぼう！！

夏休みなど、外出の機会が増える時期ですが、外出の際には、紫外線対策と水分補給を忘れずに！！  
紫外線の強い時間帯は外出を控えたり、つばの長い帽子や日焼け止めなどを使って、紫外線から肌を守りましょう。



## \*\*\* ペットボトル飲料、便利だけど飲み残しに気をつけよう！ \*\*\*

ちびちび飲んで、フタをして、  
また飲んで、また閉めて。  
これはちょっと気をつけよう！

えっ！ なぜ？



口をつけて飲んだ飲み物には、口の中の菌が入ります。時間がたつと、ペットボトルの中でその菌が増えて不衛生になります。  
また、何日も放っておいたボトルは破裂することもあるのです。

### ペットボトル飲料は飲み方に気をつけて

きちんとコップに注いで飲もう

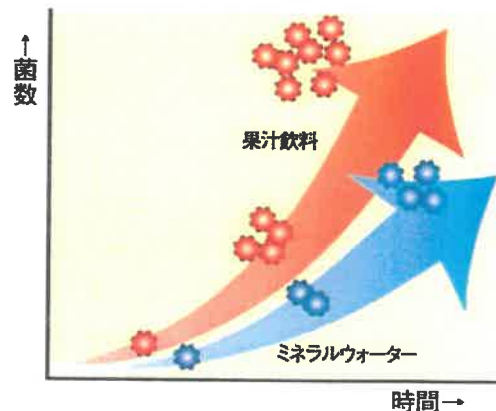
開けたら、早めに飲み切ろう

部屋の中に置きっぱなしにしない

食品安全委員会  
Food Safety Commission of Japan

(参照・引用) 食品安全委員会 「食品安全」

### ペットボトル飲料に入った菌は、 どんどん増える！



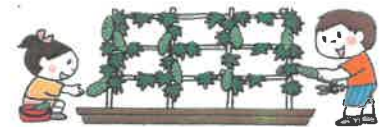
## ★ ゴーヤーの揚げ煮

(給食の献立から紹介)



(材料) 大さじ=15cc 小さじ=5cc

にがうり	小1本	チャンプルーは苦手でも これならOK!
小麦粉	適	
油		
砂糖	大さじ 1	
みりん	小さじ 1	
しょうゆ	小さじ 1	
水	大さじ 1	
白ゴマ	好み	
黒ゴマ	好み	



(作り方)

- ① にがうりは、縦半分になり、中の種をとりうすくスライスする。
- ② 小麦粉、又は片くり粉をまぶして、カラリと油で揚げろ。  
～ この状態でもおいしいのですが … ～



苦味が嫌いな子のために…

- ③ (A)の調味料を火にかける。(砂糖がとければよい)  
(煮つめないで下さい。)
- ②をさっと軽くからめる。  
白ゴマ、黒ゴマをまぶす。