

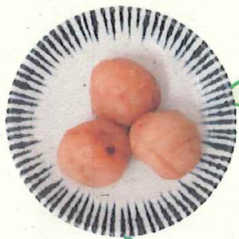
食育だより ～人を良くする「食」のこと～

6月の給食の目標

「えいせいにきをつけよう」



6月は食育月間です。食育の「育」にかけて、毎月19日は食育の日としています。食育の学習だけが食育ではありません。「食べることを大切にする」には、どうしたらよいか考えてみましょう。普段の食事でもできることはたくさんあります。



気温が高くなり湿気も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。

すっぱい梅干しには、食中毒の原因となる食中毒菌が増えるのを防ぐ働きがあります。家でも梅干しを作ってみませんか。

クエン酸が腸の働きを助ける

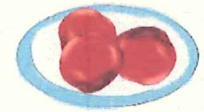
すっぱい味でだ液がでると食欲が増すだけでなく、胃や腸の消化酵素がしっかり出て消化や吸収の働きが高まります。



梅干しの作り方 (赤しそなし)

【材料】

梅 1キロ (完熟したきれいなもの)
あら塩 180グラム 焼酎 1/4カップ



【作り方】

- ① 梅を水できれいにあらひ、ヘタをとり、水分をペーパータオルなどでふきとる。
- ② ①をボウルに入れ、焼酎をまぶしてから、あら塩をもみこむ。(手はきれいに洗っておく)
- ③ きれいなチャック付きポリ袋に②を入れる。
- ④ 梅を平らに並べ、空気をしっかり抜く。
- ⑤ 1日2～3回、上下を返し、冷暗所で2～3日置いておくと、梅酢が出てきます。

*そのまま土用干し(7月中旬ごろ)までときどき上下をかえしながらおいておきます。

《土用干し》

- ① よく晴れた日に梅をザルに並べ、干します。(途中1回は裏表を返します。)
- ② 二日目、ザルに並べ干します。お昼ごろ裏表をひっくり返します。そのまま夜も干します。三日目も同じように干します。(夜に雨が降るようなら家の中にいれます。)
- ③ ②の梅を朝のうちに取り入れます。

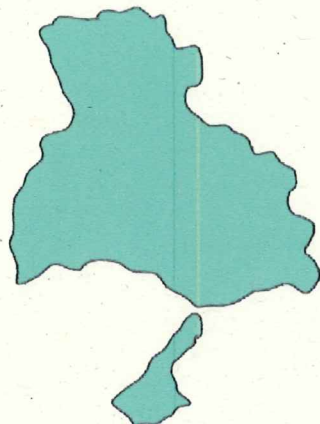
保存容器に梅と梅酢を入れて、冷蔵庫で保存します。

※1か月くらいすると食べられます。

ひょうご かいさんぶつ 兵庫の海産物

若布(わかめ)

ひょうごけん きた にほんかい みなみ せとないかい ふたつ うみ めん うみ めぐ
兵庫県は北に日本海、南に瀬戸内海と二つの海に面し、海からの恵みが豊富です。
こんげつ しょくいく ひょうごけん うみ さかな はなし けいさい
今月から食育plusでは、兵庫県の海でとれる魚などについてのお話を掲載します。



さんち おも さんりくちほう とくしまけん あわじしま せいさんりょう おお けん ひと
わかめの産地は主に三陸地方と徳島県ですが、淡路島もわかめの生産量が多い県の一つです。

あわじしまふきん うみ しお なが はや えいようぶん ゆた は ふうみ
淡路島付近の海は潮の流れが速く、栄養分が豊かで歯ごたえがあり、風味がよく

そだ
おいしいわかめが育ちます。

あわじしまきんかい すいおん たか たいよう ひかり あ ようしょく
淡路島近海は水温が高く、太陽の光をたっぷり浴びることができるため、わかめの養殖に
てき
適しています。

まめちしき わかめ豆知識



カルシウムが^{おほ}多く^{ふく}含まれています。

また、独特^{どくとく}のぬめりのもとになって

いるのは、食物繊維^{しょくもつせんい}です。

このぬめりが血管^{けっかん}を丈夫^{じょうぶ}にしてくれる
はたらきもあります。

わかめに^{ふく}含まれる、^{べーた}β-カロテンは、

体^{からだ}の中^{なか}でビタミンA^{エー}にかわります。

ビタミンA^{エー}は、皮^ひふや、ねん膜^{まく}を

健康^{けんこう}にするはたらきがあります。

わかめ わか もじ とお わか
若布の「若」は、文字の通り若いことを

意味^いします。昔^{むかし}、若布^{わかめ}は若返り^{わかがえ}の

薬^{くすり}とされていました。これがわかめの

語源^{ごげん}と言われています。「布^い」は食用^{めい}の

海そう^{かい}を意味^いする言葉^{ことば}です。