

梅雨の季節になりました。気温や湿度が上がり、食中毒などの原因となる細菌が増えやすくなります。食事の前には手を石けんでていねいに洗い、清潔なハンカチでふきましょう。また、天候不順などにより体調がくずれやすいので、生活リズムを整えて1日3食しっかり食べて抵抗力をつけましょう。



## 6月は食育月間です!





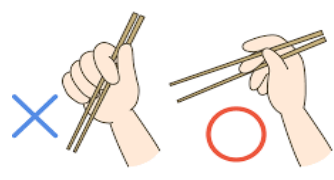



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

「食育」とは、健康な生活を送るために必要な「食」に関する知識と、「食」を選択する力を身に付けることです。学校では、家庭科や生活科、総合的な学習の時間、給食の時間などで様々な学習や経験を通して「食育」を進めています。

ご家庭でも、「食育」をできることから取り組んでみませんか。

### できることから始めましょう! こんなことも「食育」です

 <p>こころもおなかもみたくれます!</p> <p>なるべく家族みんなで食事をしましょう。</p>	 <p>栄養のバランスに気を付けて、1日3食きちんと食べましょう。</p>	 <p>買い物で食品の表示を見たり、旬の食材を選んだりしましょう。</p>
 <p>いただきます!</p> <p>感謝の気持ちを込めていただきます。「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。</p>	 <p>正しいはしの持ち方や、食事のマナーを身につけましょう。</p>	 <p>伝統的な食文化や地場産食材を料理に取り入れましょう。</p>



### あじのごま揚げ



石川県産のあじを使った給食メニュー

#### \*材料\* 【4人分】

- ・あじ(切り身)・・・4切れ
  - ・しょうが・・・適宜
  - ・料理酒・・・小さじ1杯
  - ・濃口しょうゆ・・・大さじ1杯
  - ・いりごま・・・大さじ2杯
  - ・片栗粉・・・大さじ2杯
  - ・米粉・・・大さじ1杯
  - ・揚げ油・・・適宜
- } A  
} B

#### \*作り方\*

- ①しょうがは、すりおろす。
  - ②あじの切り身にAの調味料で下味をつけて10分ほどおく。
  - ③Bの粉とごまを混ぜ合わせ、②のあじにまぶしつける。
  - ④やや低めの油で揚げて出来上がり。
- \*片栗粉と米粉を混ぜることで香ばしさやサクサク感がアップします。\*