

食育だより第2号



令和3年5月31日
三ツ境養護学校長

おいげわかばみどりこせいきみあふきせつかんせんしょう
生い茂る若葉も緑濃く、生气満ち溢れる季節となりました。感染症
たいさくつづきおんあしよくちゅうどくきしつおん
対策が続くなか、気温も上がり食中毒が気になります。パンも室温に
ほうちほうせいしよくざいかりちゅうい
放置しておくとかびが発生します。食材の管理に注意しましょう。

なつばしよくひんほそんほうほう (夏場の食品保存方法)

～ポイント～

- ① しょうひきげんしよくみきげんないつかき
消費期限および賞味期限内に使い切ること。
- ② かれいぞうれいとうしよくひんれいぞうこれいとうこ
買ってきた冷蔵及び冷凍食品は、すぐに冷蔵庫、冷凍庫にしまう。
- ③ ちょうりごた
調理後、すぐ食べる。

しよくひんほそんくふう (食品ごとの保存の工夫)

- パン⇒れいとうこほそんはっせいふせ
冷蔵庫で保存(カビの発生を防ぐ)
- じゃがいも⇒れいぞうこほそんめで
冷蔵庫で保存(芽が出にくくなる)
- にんじん⇒やさいこほそんすいぶんほじ
アルミホイルにくるみ野菜庫で保存(水分保持)
- しいたけ⇒ぶくろいれいとうこほそんしょうじあら
ビニール袋に入れ冷蔵庫で保存(使用時に洗う)
- パプリカ⇒てきぎれいとうこほそん
適宜カットし冷蔵庫で保存
- きゅうり⇒しんぶんしやさいこほそん
新聞紙でくるみ野菜庫で保存
- 肉や魚⇒にくさかなとれいぞうこほそん
ドリップをふき取り、冷蔵庫で保存

しよくちゅうどくちゅうい
食中毒に注意し、
おうちごはんを^{たの}楽
しみましょう。





さかな えいよう 魚の栄養



食生活の欧米化に伴い肉料理が普及し、魚料理を作る家庭が減少しています。魚に含まれる栄養は、私たちの体に必要なものばかりです。魚には、必須アミノ酸を含んだ良質なたんぱく質、貧血予防の鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯を丈夫にするカルシウム、ビタミンDなどの栄養が豊富に含まれています。

色々な魚料理に挑戦してみてください。まずは、6月のメニューから「かじきのにんにく醤油焼き」と「磯辺和え」の2つの料理を御紹介します。

かじきのにんにく醤油焼き

かじきは脂肪分が少なく、良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。また、たんぱく質は免疫細胞の原料として働き、病気になりにくい体をつくれます。

さらに、にんにくは魚や肉と一緒に食べると栄養効果が上がります。今回は、かじきでしたが、豚肉でも美味しく仕上がります。



【材料 4人分】

- | | | | |
|-------|------|----------|------|
| ・かじき | 4切れ | ・おろしにんにく | 小さじ1 |
| ・しょうゆ | 大さじ2 | ・ごま油 | 小さじ2 |
| ・料理酒 | 大さじ2 | | |
| ・みりん | 小さじ2 | | |

【作り方】

- ① オーブンを170℃に予熱し、天板にクッキングシートを敷く。
- ② しょうゆ、料理酒、みりん、おろしにんにく、ごま油をバットで混ぜる。
- ③ ②のたれに、かじきを漬け込む。
- ④ 天板に③を並べ、オーブンで15分ぐらい焼く。(170℃)

☆フライパンにクッキングシートを敷き、魚をのせ、弱火で焼く方法もあります。



～おすすめの付け合わせ～ 【磯辺和え】

冷蔵庫にある野菜で、簡単に作れます。しかも、味付け海苔を使うことにより、塩分を控えることができます。

ほうれん草（茹でて3cmの長さに切る）とにんじん（細切りにし茹でる）ともやし（茹でる）を冷まし、少量のしょうゆと刻んだ味付け海苔で和える。

