

食育だより

令和2年9月



川崎町学校給食センター

暑い日が続いていますが、体調をくずしていませんか？暑い夏を乗り越えるには、規則正しい生活とバランスのよい食事をとることが大切です。冷たいものとりすぎには注意して、元気にすごしましょう。



♪ 福岡県産のあなごと和牛をいただきます♪

新型コロナウイルス感染症の影響で消費が減った県産の水産物や和牛などを給食で無償で提供していただけることになりました。18日(金)に、天然のあなごを使った「あなごごはん」、29日(火)には、県産和牛[博多和牛・黒毛和種]を使った「プルコギ」が登場します。

給食では、普段なかなか登場することのない貴重なお魚やお肉です。福岡県の味をみんなでおいしくいただきましょう。今後も和牛やブリなどを使用する予定です。楽しみにしててください★



◆ クイズ ◆

おはぎとぼたもちの違いは？

- ① ぼたもちのほうが甘い
- ② おはぎは中にあんを入れる
- ③ おはぎとぼたもちと同じ



◇ こたえ ◇

お彼岸に食べたり供えたりする、おはぎやぼたもちは、同じ食べ物です。秋の彼岸には「おはぎ」、春の彼岸には「ぼたもち」といいます。秋は萩の花に、春は牡丹の花に見立ててそう呼ばれます。

手をふくのはタオルかハンカチで！



皮ふや髪の毛には細菌などが付いています。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきましょう。

9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄について考えてみましょう。給食センターではカンパンを備蓄しています。1年に一度給食で提供し、毎年新しいものを購入しています。おうちで普段使うものを少し多めに常備しておく「ローリングストック法」は、取り入れやすいのでおすすめです。



給食レシピ

鶏肉のマーマレード焼き

● 材料 (4人分)

- ・ 鶏もも肉 50g × 4切れ
- ☆ マーマレード 55g
- ☆ おろししょうが 3g
- ☆ おろしにんにく 3g
- ☆ しょうゆ 大さじ1
- ・ 油 適量

● 作り方

- ① 鶏肉に調味料(☆)を混ぜて下味をつける。(冷蔵庫で30分漬けると味がしっかりします。)
- ② フライパンに油をしき、中火で鶏肉を焼く。
- ③ 両面しっかりと焼いて完成♪

ぜひおうちで作ってみてください★

