



食育だより



宇都宮市立若松原中学校
令和2年5月 第2号

田んぼに水が入り、田植えも済んで、お米の苗がさわやかな風に吹かれていますね。地域の畑の野菜もすくすく育っています。

私は、今年、プランターにミニトマトときゅうりの苗を植えてみました。どんどん成長する様子を見ていると、うれしくなります。

さらに、いろんな虫がいたり、鳥の声がしたり、新しい発見がたくさんあります。



この臨時休業期間中に自分や家族の食事を作っている人も多いと思います。ピンチをチャンスに！今は、家にいる時間がたくさんあります。

料理は、材料を考え、栄養バランスを考え、量を考え、手順を考え、火加減を調整し、味見をして味を調べ、料理に合った皿に盛り付けるなど、

様々な能力が必要です。きっと将来、あなたのためになるはずですよ。まだ、挑戦していない人は、ぜひ、作ってみましょう。火を使うのが心配な

場合は、電子レンジでも様々な料理が作れますよ。

料理の前や食事の前、外から帰った後など、手洗いを忘れずに！！



電子レンジで『さばの味噌煮』

- [材料]** 生さば……………2切れ
 A { 砂糖・みりん・みそ・しょうゆ……………各大さじ1
 水……………コップ半分(約100ml)
 すりおろししょうが(チューブ)…2cm分
 (塩・日本酒……………少々)

[作り方] (生さばに、塩・日本酒をふって、しばらくおき、キッチンペーパーで水分をふき取る)

- ①さばの皮に2本くらい斜めに半分の厚さくらいまで切り目を入れる。
- ②重ならずさばを並べられる少しふちに高さのある耐熱容器に、Aを入れて混ぜてから、①を並べる。
- ③ラップを上につわってかけて、600wの電子レンジで約3分加熱する。
- ④スプーンでみそだれを、さばに回しかけて、味をなじませる。

電子レンジで『ひじきの煮物』

- [材料]** 乾燥ひじき……………大さじ4
 にんじん……………4cm分(約40g)
 油揚げ……………1/2枚
 A { 水(日本酒)・みりん……………各大さじ2
 しょうゆ……………大さじ1
 水煮大豆……………約50g

[作り方] (油揚げにお湯をかけ、油ぬきをする)

- ①ひじきを水で戻す。
- ②にんじんはせん切り、油揚げは半分に切ってせん切りにする。
- ③ひじきの水気をしぼる。
- ④耐熱容器に②③とAを入れ、軽く混ぜて、ラップを上につわってかけて、600wの電子レンジで約5分加熱する。
- ⑤水煮大豆を熱いうちに混ぜる。

学校にはたくさん料理の本もあります！
登校日や相談日には北校舎4階
西端の図書室にも行ってみてね！



★体が大きく成長しているみんなには、カルシウムがとても大切！給食で毎日牛乳飲んでいない分、家庭で毎日飲もう！小魚もおすすめ！★

持続可能な社会に向けて

エネルギーや資源の使い過ぎを減らして、地球環境への負担の少ない持続可能な社会を目指すために・・・

エコバッグやマイボトル

を使っていますか？

レジ袋やペットボトルなどを使わないようにすれば、ごみを減らすことができます。

野菜を買う時は地域で

とれたものを選びますか？

地元の産物をその地域で消費する「地産地消」。輸送に使うエネルギーが少なく済みます。

調理する時に食べられる

部分を捨てないで使いますか？

食べられるのに捨てられる「食品ロス」。日本の食品ロスは、世界の食糧援助の量を大きく上回ります。

油のついた皿はふいてから

洗っていますか？

油汚れをふいておくと、洗剤の使用量を少なくすることができるので、水の汚れが減ります。

資源として使えるように分別し

てごみを出していますか？

分別しないで捨ててしまうとごみになりますが、分別すれば資源として使うことができます。

賞味期限がすぎても食べられるこ

とを知っていますか？

賞味期限は、おいしく食べられる期限。すぎても、すぐに食べられないということではありません。

※一方「消費期限」は安全に食べられる期限。過ぎたら、食べないようにしましょう。



新型コロナウイルス対策

身のまわりを清潔にしましょう。



石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



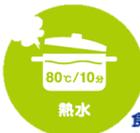
手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い	残存ウイルス
手洗いなし	約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	約0.01% (数百個)
2回繰り返す	約0.0001% (数個)

(資料出典：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から転載)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



熱水

食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。火傷に注意してください。



塩素系漂白剤

※目や肌への影響があり、取り扱いには十分注意が必要です。必ず製品の注意事項をご確認ください。※金属は腐食することがあります。

濃度0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。ハイター、ブリーチなど、裏面に作り方を表示しています。