

食育だより



鏡原学校給食センター
【小祿南小学校・鏡原中学校】
那覇市鏡原町36番1号
TEL/FAX:098-917-3492

今月の給食指導目標

地場産物について知ろう

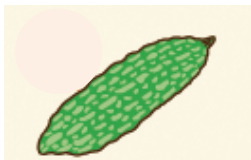


わたしが住んでいる地域でとれる食べ物のことを、「地場産物」といいます。
沖縄県の地場産物には、島野菜や、豚肉、まぐろ、しいら、牛乳、くだものなどがあります。
7月の学校給食は、「県産品奨励月間」にあわせて、地場産物を活用した献立が登場します。



★クイズ★ 線でつながろう!

下の6つの食べ物は、沖縄の地場産物です。
それぞれの名前としまくとぅば(方言)を、線でおすんでみよう!



① 苦瓜
(にがうり)



② パパイヤ



③ 冬瓜
(とうがん)



④ 系瓜
(へちま)



⑤ 紅芋
(べにいも)



⑥ タカサゴ

ナーベラー

ゴーヤー

グルクン

ウム

パパヤー

シブイ

今月の食に関する指導目標

夏の食生活について考えよう

夏を元気に
過ごすための!

夏の食事 ポイント 8カ条

<p>な</p> <p>なま 生ものや、肉の生 や 焼けに注意。中ま でしっかり火を通 しましょう。</p>	<p>つ</p> <p>つめ 冷たいものは、ほ どほどに。とりす ぎはお腹をこわし ます。</p>	<p>や</p> <p>おやつばかり食べ ないでね。時間と 量を決めてから食 べましょう。</p>	<p>す</p> <p>すっぱい食べ物や 味つけは、体をリ フレッシュしてく れます。</p>	<p>み</p> <p>栄養のはたらきの 緑のグループの食 べ物をたっぷりと りましょう。</p>	<p>の</p> <p>飲み物は水や麦 茶・牛乳でこまめ に水分補給をしま しょう。</p>	<p>しょく</p> <p>食事では好き嫌い をせず、よく噛ん で。おいしくいた だきましょう。</p>	<p>じ</p> <p>時間を決めて1日 3食。規則正しい 食事の時間で生活 リズム作り。</p>
---	--	--	--	--	---	---	--

今月のレシピ紹介

7月12日(金)のメニューより

魚のシークワサーみそやき

* ざいりょう *

* つくりかた *

【4人分】

・魚切身(白身、まぐろ、サバ) (50g) …4枚

- ★・みそ(給食では麦みそ) ……大さじ2
- ★・三温糖 ……………大さじ2
- ★・酒 ……………小さじ1
- ★・しょうゆ ……………小さじ1/2
- ★・シークワサー果汁 ……小さじ1/2

- ① 魚に軽く塩コショウ(分量外)をふって、10分ほどおく。(くさみがとれて、魚の身もしまっておいしくなります。)
- ② ★の調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ ①の魚を、キッチンペーパーなどで水気をふき取り、②のタレを両面にぬる。
- ④ フライパンにならべ、ふたをして弱火で両面を焼く。こげやすいので注意してください。中まで火が通り、こんがり焼き色がつけばできあがり~!

※ フライパンに、くっつきにくく加工されたホイルをしくと、焼きやすくなります。
※ まぐろを使用するときは、タレにマヨネーズを加えると、パサつきをやわらげることができます。
※ あまったお刺身にタレをぬって、トースターで焼いてもgood!



答え: ①ゴーヤー ②パパヤー ③シブイ ④ナーベラー ⑤ウム ⑥グルクン