お・い・し・い・な

常総市立豊岡小学校

令和２年６月１９日　発行

まいつき19にちは しょくいくのひ

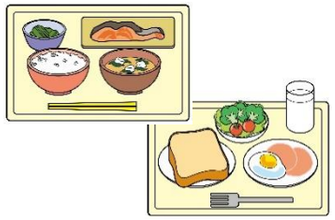
6月は食育月間

茨城県の食育スローガン

合い言葉は　お　い　し　い　な

食育スローガン「おいしいな」は，食育を実践するためには何から始めればよいのか，基本となるものを示した茨城県独自の合言葉です。食育とは難しいことではなく，普段の食生活の中で実践できるものです。さあ，あなたも今日から食育を始めてみませんか？

お　おはよう，ごはんを食べましょう



朝ごはんを食べるには，早寝早起きが必要になるなど，生活習慣改善の大きなカギとなります。１日３食規則正しく食べることで，生活リズムを整えましょう。

い　いただきます，ごちそうさまをいいましょう

命をもらった動植物や食に関わる方々の活動があって，私たちは食べ物をいただいています。食べ物を大事にする気持ちや，感謝の気持ちを表しましょう。

し　しっかり野菜を食べましょう

不足しがちな野菜をしっかり食べましょう。毎日の食事にあと一品野菜のおかずを足すと栄養バランスが整います。

い　いばらきの食べ物を味わいましょう

地域の日常生活や伝統行事等と結びついた食材や料理，食文化は私たちの誇りです。いばらきの豊かな食を味わう機会を大切にしましょう。

な　なかよくみんなで食事を楽しみましょう

家族や友人と一緒に食卓を囲み，コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。

ジメジメと暑い季節になりました。６月は梅雨入りとともに気温・湿度が上昇し，急な蒸し暑さで体調を崩しがちです。また，食中毒が増えてくる時季でもあります。規則正しい生活を心がけ，健康な毎日を送りましょう。

食中毒に気をつけよう！

食中毒とは，食品に付着した細菌が原因となり，腹痛や下痢・吐き気・嘔吐・発熱などの症状が起こることです。一年を通して発生しており，家庭でも多く発生しています。重症化すると命に関わることもあるので，食事の準備のときなどは，常に予防を心がけましょう。

食中毒予防の３原則

☆食中毒予防の基本は『手洗い』です！

手洗いのタイミング　こんな時は必ず手を洗いましょう

食事やおやつの前　外から帰ったとき　料理をする前　トイレの後　掃除の後　動物を触った後

◎相談受付中…食べることに関して何か気になっていることがある方は，栄養教諭（小林）まで　☆TEL：24-0554☆

☆おたよりの裏面も見てみよう！！

☆小林先生からの挑戦状！！☆

食べ物に関するクイズを出題します。全問正解を目指して，挑戦してみよう！！

☆簡単朝ごはんメニューを紹介します！☆

ぜひ御家庭でもお子さんと一緒に作ってみてください。

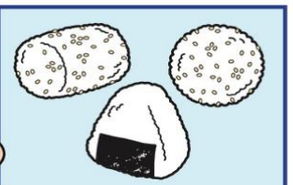
クイズ！この日本食、英語でなんと言う？

次の日本食を英語で表現するとなんと言うでしょう？
当てはまる英単語を下から選んで［　　］に書いてみましょう。

天ぷら

みそ汁

ごはんがボールみたいに見えるね！



おにぎり

［　　］　［　　］　［　　］

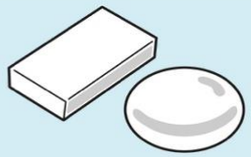
肉じゃが

煮物はシチューと言うのかな？

おせち料理

すし

［　　］　［　　］　［　　］



おもち

いなりずし

あげたとうふの中におすし？

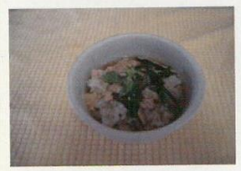
すきやき

［　　］　［　　］　［　　］

ここから選んでね

sushi	rice cake	meat and potato stew
sukiyaki	miso soup	sushi in fried tofu
rice ball	tempura	New Year dishes

鮭ぞうすい



【材料】（２人分）

ごはん	茶わん２杯
水	700ml
かつお節	小袋２パック
塩	少々
しょうゆ	小さじ 1/2
しいたけ（千切り）	２枚
鮭水煮缶	80g
みつば（２㎝幅）	適量
ごま	小さじ1

【作り方】

① 鮭缶はザルにあけ，水気を切る。
② 鍋に味付けしただし汁を入れ，ごはん，しいたけを加えてひと煮立ちさせ，①を入れて火を止める。
③ ②を器に盛り，みつばとごまをふる。

缶詰を利用することで時間短縮につながります。味付けもさっぱりしているので，食欲のない日の朝にピッタリです。

きなこ豆乳トースト

【材料】（２人分）

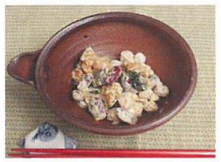
食パン	２枚
豆乳	60g
きなこ	小さじ2
さとう	大さじ1
サラダ油	小さじ1

【作り方】

① 豆乳，きなこ，さとうをよく混ぜる。
② 容器に①の液を入れ，パンを並べて両面に液を浸み込ませる。
③ フライパンを温めて，サラダ油でパンを両面焼き色がつくまで焼く。

フレンチトーストをきなこ味にアレンジしました。豆乳を牛乳に変えるとカルシウムがアップします。

まめまめかぼちゃサラダ



【材料】（２人分）

ミックスビーンズ（水煮）	20g
かぼちゃ	1/8 個
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1

【作り方】

① かぼちゃは 1.5 ㎝角に切り，電子レンジ強で５～６分加熱してやわらかくし，粗熱をとる。
② ①にミックスビーンズ，塩，こしょう，マヨネーズを加えて混ぜ，味を調える。

パパッと味噌汁

【材料】（２人分）

カットわかめ
水菜（２㎝幅）
かつお節
味噌

【作り方】

① おわんにわかめ，水菜，かつお節，味噌を入れる。
② 熱い湯を注ぎ，よく混ぜて味を見る。

味噌汁を作るのがめんどうな人でも，だし汁をとらずにパパッと作ることができます。

Answer こたえ

天ぷら…tempura／みそ汁…miso soup／おにぎり…rice ball／肉じゃが…meat and potato stew／おせち料理…New Year dishes／すし…sushi／おもち…rice cake／いなりずし…sushi in fried tofu／すきやき…sukiyaki

※この英単語のほかにも、いろいろな表現方法があります。
えいたんご　ひょうげんほうほう