

11月食育だより

料理に挑戦してみませんか？

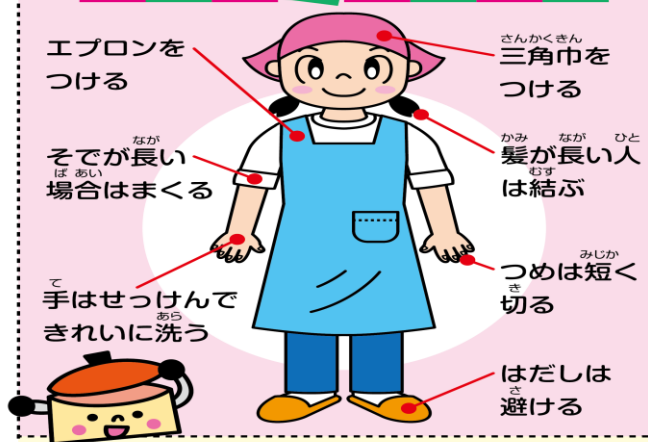
今年は夏から9月、10月と暑い日が続きましたが、やっと秋らしくなってきましたね。
遠足や社会見学が予定されている学年が多くあるようです。この日は「弁当の日」でもあります。

- ★ 買い物に行く。
- ★ メニューを考える。
- ★ お弁当箱や水筒の準備をする。
- ★ 料理を作る。
- ★ お弁当箱につめる。
- ★ 野菜を洗ったり、切ったりする。

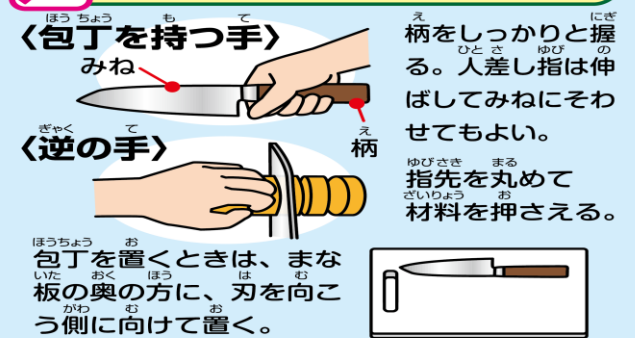
おうちの方が作ってくださるお弁当は、子供たちの楽しみのひとつです。せっかくの機会ですので、いっしょにお弁当作りをしてみませんか。何かできることをまかせてみましょう。



身じたくを整える

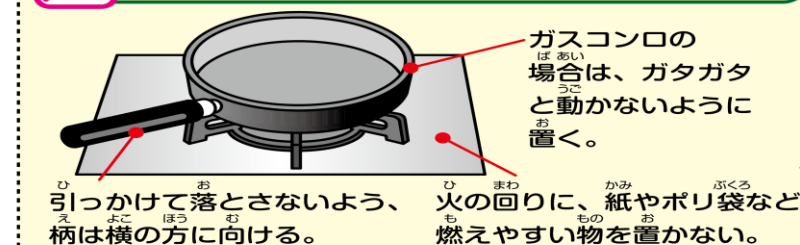


包丁の持ち方・使い方



包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けたりしない。

鍋やフライパンの置き方・扱い方



火を使っているときは、そばを離れない。



お弁当作りの食中毒防止対策



調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する	

た 食べものは、からだ はたら 3
 あか き みどり
 赤・黄・緑 めいる

食べものは、体の働きによって、3
 つのなかまに分かれます。赤→黄→
 緑の順番に、食べものに3つの色を
 めりながら進みましょう。(ななめには
 進めません)

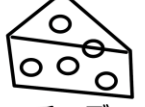
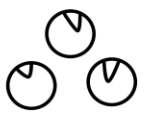
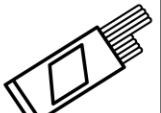
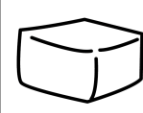
あか
赤のなかま
 からだ
 おもに体をつくる
 もとになる
 た
 食べもの

き
黄のなかま
 おもにエネルギー
 のもとになる
 た
 食べもの

みどり
緑のなかま
 からだ ちようし
 おもに体の調子を
 ととのえるもとに
 なる食べもの

スタート

あか 赤 → き 黄 → みどり 緑の順番に進もう。

 さかな	 ごはん	 うどん	 チーズ	 ぶたにく	 じゃがいも
 バナナ	 りんご	 たまご	 さとう	 ほうれんそう	 にんじん
 キャベツ	 きゅうり	 あめ	 ソーセージ	 スイカ	 ぎゅうにゅう
 わかめ	 たまねぎ	 パン	 だいす	 ピーマン	 ケーキ
 だんご	 なす	 さつまいも	 ヨーグルト	 マヨネーズ	 かまぼこ
 ぎゅうにく	 とりにく	 パスタ	 れんこん	 しいたけ	 とうふ

こたえ

スタート

ゴール

ゴール



ゴールおめでとう!!

少しおすかしかったかな?
 通った食べもの以外も、
 赤、黄、緑の色にぬって
 みよう!