

食育だより

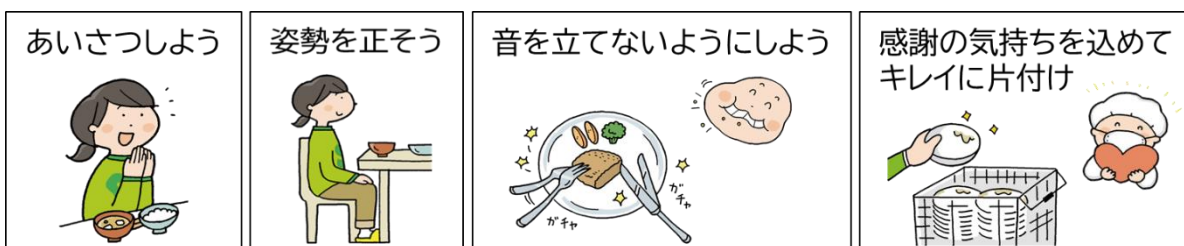
令和4年5月27日発行
栄養教諭 古川 紗良



食事のマナーを守って食べよう！

給食の時間や家庭で食事をするとき、食事のマナーを守れていますか？

マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。



目に見えない菌やウイルスに気をつけよう！

細菌やウイルスは目に見えません。私たちの手はいろいろなものに触れるので、知らないうちに食品や調理道具にほこりや細菌、ウイルスなどがついてしまいます。汚れていないように見えても、感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。



Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。

手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、**アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。**石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。

3年生修学旅行特別編

富山県・石川県を食べ物から学ぼう！

近江町市場



約300年の歴史があるんだって



金沢の中心、武蔵ヶ辻にある近江町市場は、金沢市民の台所として金沢の発展とともに栄えてきた市場です。今も「おみちよ」の愛称で親しまれている近江町は、約170店の店先で新鮮な旬の魚介や野菜、果物など食に関するものから、生花、衣類など食・住のものまで、毎日のお買い物ができる場所として賑わっています。

参考:「金沢市民の台所 近江町市場」

千里浜ドライブウェイ

21世紀美術館
兼六園

和倉温泉

←石川県

石川県観光物産館

金沢市は日本三大和菓子処のひとつされ、和菓子が盛んな地域です。人口当たりの和菓子店の件数は全国2位、1世帯当たりの和菓子購入金額は全国1位とされています。金沢を歩くと、様々な和菓子と出会えます。

(出典:「和菓子」の1世帯当たり年間支出金額の都道府県庁所在市及び政令指定都市別ランキング(2016~2018年平均) 総務省統計局)



この金花糖という和菓子は、石川県でひなまつりのときに食べられているんだよ



参考:「第一 HAKUICHI」

氷見市

氷見市では、古くから定置網漁業が盛んに行われています。夏に旬の魚は、クロマグロやマダイ、トビウオやタチウオがあります。

※定置網漁業・・・海底に網を固定し、魚が網に入ってくるのを待ってとる漁法



参考「氷見市/氷見の漁業」

↑富山県

マグロの赤身の部位にはたんぱく質やセレンなどが含まれています。トロの部位には赤身肉の約3倍のビタミンAやビタミンD、約2倍のビタミンEが含まれています。また、トロは脂質が多く、トロ1切は赤身3切ほどのカロリーがあるといわれています。

※セレン・・・欠乏すると、成長障害や免疫機能の低下が起こる

