

6月23日(木)

食中毒を予防しよう

食中毒とは、食べ物についている細菌などが原因でかかる病気です。次の3つのポイントに気をつけて食中毒を予防しましょう。

つけない！
石けんを使って手をきれいにあらいましょう！

ふやさない！
できあがったものは早く食べるか、冷蔵庫で保存しましょう！

やっつける！
食べ物は中まで十分に火を通しましょう！

きょうのこんだて	
ごはん ぎゅうにゅう さごしのしおやき みそしる ぎゅうひじきそぼろ	
き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう さごし、あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし ぎゅうひじきに、ひじき
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる キャベツ、たまねぎ にんじん、しそ

クイズ17 ひじきは次のどの仲間の食べものでしょうか。

① 海そう ② きのこ ③ やさい

一口メモ

今日の主菜は「さごしのしお焼き」です。



さごしは、魚です。さごしという名前は、さごしのおなか(腰)の部分が細い(せまい)ところからつきました。狭い腰から狭腰でさごしと名前がつきました。

さごしは、体が大きくなると呼び名が変わる魚です。さごしが大きくなると「サワラ」になります。このように大きくなるにつれて呼び名が変わる魚を「出世魚」といいます。出世魚は、さごしのほかにもブリやスズキです。大きくなるにつれてどんな名前かわるか調べてみましょう。

副菜は「牛ひじきそぼろ」です。牛ひじきそぼろは、牛ひき肉とひじきをいためて、あまからく味つけて最後に細かく切ったしそを加えていためます。しそを入れることで、さわやかな風味を加えています。



ひじき



しそ

ごはんにもよく合う一品です。ひじきも使っているおかずなので、カルシウムもとることができます。家でもぜひ作ってみてください。

キャベツ	愛知県	たまねぎ	兵庫県	ひじき	愛媛県
にんじん	徳島県	しそ	愛知県	さごし	韓国

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①