

## 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。

**食中毒菌を**

**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てましょう!

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
おもにエネルギーのもとになる
き ごはん あぶら、さとう
おもにからだをつくる
あか ぎゅうにゅう さごし、あかみそ、しろみそ だしこいぶ、けすりぶし ぎゅうひじきにく、ひじき
おもにからだのちょうしきととのえる
みどり 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に変  
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、あまからく味つけして最後に細かく  
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。

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。

家でもぜひひじきそぼろを作ってみてください。



ひじき

しそ

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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①