

# 食育通信

2020年(令和2年)7月10日  
福山市立湯田小学校 No.3  
(文責) 栄養教諭 広中

① っくり、かそくて ② たらん、たのしい ③ っよくたく、④ れしいな

## 幼稚園からのおくりもの

湯田幼稚園から「たまねぎ」をたくさんいただき、  
6月12日(金)のおかずとスープに使用しました。  
幼稚園と小学校のみんなで味わいました。  
湯田幼稚園のみなさんありがとうございました。



皮をむいたり、  
切ったりすると  
勝手に涙が…

幼稚園のみなさんありがとう！  
心をこめて作るよ★



**45kg分**  
約150玉ありました！

おいしくな〜れ♪  
おいしくな〜れ♪



### ブルーベリーゼリー



広島菜そぼろ丼

和風ワンタン

たまねぎがあまくて  
おいしかった！



おかわりしたよ！！

見て！空っぽよ！  
どっちも全部食べたで〜



# 手洗いが命をすくう！



世界では、5歳を迎える前に亡くなる子どもが、1年間に630万人もいます。これは、1日あたり1万7000人、約5秒に1人の割合です。命を失う子どもたちの多くは、栄養が十分にとれていないこともあって、病気にかかりやすくなっています。

いま世の中では、コロナウイルスの流行や、大規模給食センターでの食中毒などが起こり、手洗いの大切さが見直されています。病気を起こすばい菌を体に入れないためにも、石けんを使った手洗いが大切です。おうちでも食事前の手洗いを忘れずにしていきましょう。

## 効果的な手洗いとは…？

手洗いの方法	残存ウイルス数 (残存率)
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個 (約1%)
ハンドソープで30秒もみ洗いして、流水で15秒すすぎ	数百個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗いして、流水で15秒すすぎ	数十個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗いして、流水で15秒すすぎ(2回)	数個 (約0.0001%)

【出典】森功次他：感染症学雑誌，80:496-500，2006

## ハッピーバースデーを2回歌おう！

手洗いの時間と回数を調べた研究では、よりていねいに、より多くの回数の手洗いをすることにより、ウイルス除去の効果が高まるということが分かっています。

「ハッピーバースデー」の歌を2回歌うと約30秒の手洗いができます。石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲、指の間、つめ、手首をよく洗って、水でしっかりと洗い流しましょう。



# ★ Happy Birth Day 福山市 ★

7月1日(水)は「市制施行記念日」でした。福山市や広島県でとれる食べ物をたくさん使った給食で、福山市の104歳の誕生日をお祝いしました。

また、福山市のお祝いだけでなく、「子どもたちが元気に過ごしてくれますように…」というたくさんの人の思いが詰まった給食でした。新鮮で安心な食材を納入してくださる業者のみなさまに感謝です。



地域生産者 中浜 様



精肉 フジエール 様



業務用食品 ほんだ 様



青果 佐藤商店 様

## お祝いゼリー(レモン味)

今年もレモン味のゼリーでした。ローラちゃんが描かれたかわいらしいパッケージでした。

広島県産の豚肉、福山市内産のたまねぎ、グリーンアスパラガスなどがたっぷり入った甘辛い丼でした!

## 福山たっぷり豚丼 しらすあえ

福山市内産のきゅうり、もやしに、瀬戸内海でとれたしらすぼしを加えた酢の物。シャキシャキとした食感で、あっさりとしていました。



## たくさんの感想をいただきました!

どんぶりは、生産者さんの心こもった味がしました。ごちそうさまでした。(6年生・Sくん)

毎年7月1日は広島県産のゼリーが出るので、特別な気持ちでウキウキしながら学校に行くことができます。(6年生・Mさん)

福山の美味しいものがつまっていて最高でした。(教員・Wさん)

私は好ききらいが多くて、苦手かもと思ったけど、食べてみたらおいしくてびっくりしました。(6年生・Nさん)

なぜか元気が出てきました。ぼくは給食を食べれて、幸せに思います。(5年生・Aくん)

福山市と広島県の食べものが使われているので、地産地消につながって良いと思いました。(6年生・Hさん)

今まで食べたどんぶりの中で、チョーうまかったです。(5年生・Kくん)

おいしかったです。先生にも増やしてもらいました。いつもこれでも食べられます。(5年生・Fくん)

# 本紙掲載の給食レシピをご紹介します♪

## 広島菜そぼろ丼

材 料 (4 人分)		作り方
鶏肉・ミンチ	150g	① 熱したフライパンに、鶏肉と酒を入れ中火で炒める。 ② たまねぎ、にんじん、しょうがを加え、さらに炒める。 ③ 広島菜漬けを加えて炒め、調味料で味をととのえる。
酒	小さじ1	
たまねぎ (みじん切り)	1/2個	
にんじん (みじん切り)	20g	
広島菜漬け (みじん切り)	50g	
しょうが (みじん切り)	1/2片	
砂糖	小さじ1	
みりん	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	

## 福山たっぷり豚丼

材 料 (4 人分)		作り方
豚肉・バラスライス (3cm 幅)	180g	① 熱したフライパンに、豚肉と酒を入れ中火で炒める。 ② たまねぎ、にんじん、アスパラガス、水(分量外)を加え炒め煮にする。 ③ しらたきを加え煮て、調味料で味をととのえる。
酒	小さじ1	
たまねぎ (うす切り)	1/2個	
にんじん (干切り)	40g	
アスパラガス (ななめ切り)	3本	
しらたき	80g	
砂糖	大さじ1	
みりん	大さじ1	
しょうゆ	大さじ2	

### 食べ物こぼなし



#### 【質問】

たまねぎを切るとなみだが出るのはなぜ？

#### 【答え】

ふだんはたまねぎの細胞の中にしまわれている成分が原因です。包丁で切ったり、虫がかじったりして細胞が破られると、その成分が刺激成分に変わります。

なみだを出にくくするには、たまねぎを冷やしておく、横ではなく縦に切るなどの方法があります。