

食育だより 令和8年度 7月



（毎月19日は食育の日）

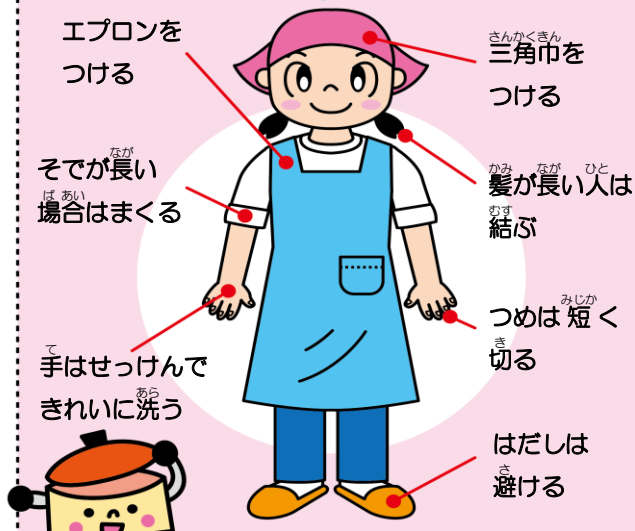
北名古屋市給食センター

料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。



身じたくを整える



包丁の持ち方・使い方



食中毒を防ぐために気をつけること

野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。



じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。



肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。



こまめに手を洗う。
肉や魚は中までしっかりと火を通す。



サラダうどん

《材料（1人分）》

冷凍うどん …… 1玉
レタス …… 1枚
ミニトマト …… 2～3個
ツナ缶 …… 1/2缶
めんつゆ …… 適量

《作り方》

- ① うどんは外袋の説明を見て、レンジで加熱する。
加熱が終わったら、やけどに注意してザルに移し、水をかけてよく冷やす。
- ② 野菜はさっと水で洗って水気を切る。レタスは一口サイズにちぎる。
- ③ うどんの水気を切ってお皿に盛り、野菜、ツナ缶、めんつゆをかける。

まずは、包丁を
使わない料理に
チャレンジ！



《ひとこと》コーン缶を足したり、めんつゆは好きなドレッシングなどに変えてもおいしいですよ。

