

食育だより 7月

令和5年度



(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

エプロンを
つける

そでが長い
場合はまくる

手はせっけんで
きれいに洗う

三角巾を
つける

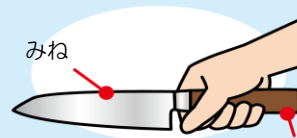
髪が長い人は
結ぶ

つめは短く
切る

はだしは
避ける



包丁の持ち方・使い方

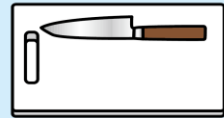


え柄をしっかりと握る。
人差し指は伸ばして
みねにそわせてもよい。



指先を丸めて材料
を押さえる。

包丁を置くときは、まな板
の奥の方に刃先を向こう側
に向けて置く。



包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先
を人に向けたりしない。



食中毒を防ぐために気をつけること

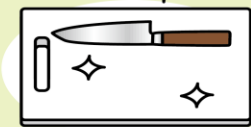
野菜や果物は、切る前に
流水でよく洗う。



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

ツナ缶 …… 1/2缶

レタス …… 1枚

ごまドレッシング …… 適量

ミニトマト …… 2~3個

《 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、蒸気や血が熱いのでやけどに注意し、ザルに移して水をかけ、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、ごまドレッシングをかける。

まずは、包丁を
使わない料理に
チャレンジ!



《ひとこと》ドレッシングはお好みのものを使ってください。温泉卵、カットわかめをプラスするのもオススメ!

