



# EAT通信

令和5年 6月号  
(2023年)  
和歌山市立西脇小学校

## ～ 衛生に気をつけよう ～



梅雨の季節をむかえました。

これから夏にかけ、気温も湿度も高くなり、体調を崩しやすくなりますので規則正しい生活を心がけましょう。また、梅雨から秋までは食中毒が発生しやすくなります。身の回りの衛生にとくに気をつけましょう。

### 今月の給食目標 ～「衛生に気をつけよう」～

★正しい手洗いの仕方をおぼえよう

★当番の人はマスク・ぼうし・エフロンを正しくつけよう

★せいけつな配ぜんの仕方をおぼえよう

## 給食当番の人じゅんびは OK?

てをせっけんできれいにあらいましたか?

ぼうしをきちんとかぶっていますか?

マスクをわすれていませんか?

ポタンはとめていますか?

つめがのびていませんか?

## おうちのひとといっしょにみてくださいね。



## 6月は食育月間です

6月は、「食」について考える月です。

食事のバランスはもちろん、食事のマナーや旬、料理など、おうちの人といっしょに自分たちの食生活について話し合ってみてはいかがでしょうか。

## <旬のたべもの ～うめ～>

和歌山県は、全国一の梅の産地です。みなべ・田辺地域を中心に作られています。全国の梅の半分以上が和歌山県で収穫されています。

和歌山県から毎年、特産物である「うめ」が提供され、各学校で、食育を深める教材として活用しています。

### うめゼリーの作り方

#### ◆ ざいりょう カップ2こ分

うめジュース 300cc (梅シロップをうすめたもの)

こなゼラチン 5g

水(ゼラチン用) 大さじ3

カップ2こ



カップがなければ小さいコップやかみコップでもだいじょうぶです。

#### ◆ つくりかた

- ①水の中にゼラチンを加えて、ゼラチンをふやかす。  
\* 注意:ゼラチンに水をいれるとうまくもどせないことがあります。
- ②小なべにうめジュースをいれて加熱し沸騰直前(ふつふつしたらOK)で火をとめる。
- ③②のなべに①でふやかしたゼラチンを加えてよくまぜる。  
味見して甘さが足りなければ砂糖を加えてください。
- ④あらねつがとれたら、カップに流して冷蔵庫で3時間ほど冷やしたらできあがり。

