

EAT通信

令和2年6月（2020年）

和歌山市立小倉小学校



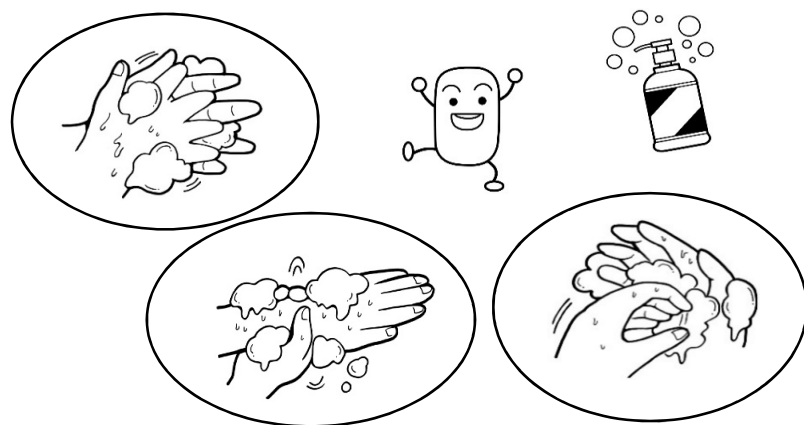
～ 食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう ～

だんだんと気温・湿度が高くなり、じめじめとする季節になってきました。

身の回りの衛生に気を付けて、安全に楽しく給食を食べたいですね。



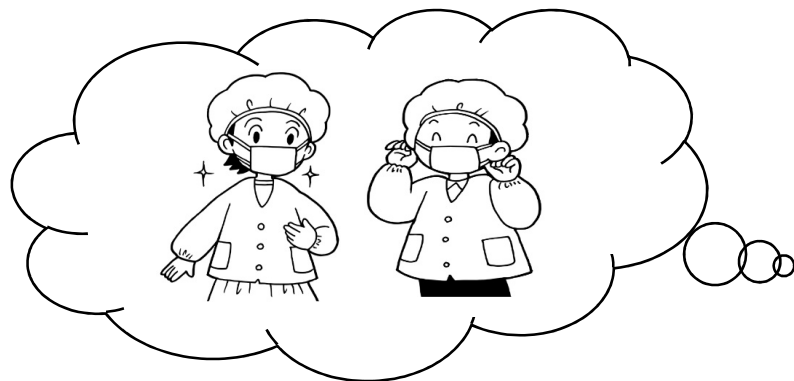
◆せっけんで手をしっかり洗おう



指と指の間、つめの間、手首など すみずみまで
せっけんでていねいに洗いましょう。

◆身支度をきちんとしよう

エプロンやぼうし、マスクなどの身支度をきちんとし、安全に配ぜんしましょう。



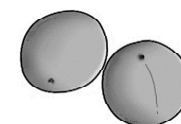
◆つめを切ろう



つめの間には汚れがたまり
やすいので、伸びたつめは
切って清潔にしましょう。



《旬の食べ物 ～うめ～》



青みがかったうめは未熟なもので、黄色のうめは完熟したものです。熟すととてもよい香りがしますが、うめの未熟な果実や種の部分には、体に有害な成分がふくまれているので、生では食べられません。そこで、おいしく食べるために、昔からさまざまなものに加工されて食べられてきました。その代表的なものが“梅干し”です。梅干しにふくまれているクエン酸には、疲労感を軽くする効果が期待できます。

●うめジュースの作り方

- ① 青梅とびんは洗って水気を切る。
- ② びんに砂糖と青梅を交互に入れて、密閉する。
- ③ 梅からエキ스가出始めたら、こまめにびんを動かし、砂糖をとろかす。※約2週間でジュースが出来上がります。
- ④ 保存する場合は、梅の実を取り出し、ジュースを加熱殺菌し、冷蔵庫で保存してください。

※青梅はエキ스가出やすいように竹串で穴をあけておいてもいいです。

用意するもの
（3Lびん）

青梅	1 kg
砂糖	1 kg