

衛生的な食事をしよう

【指導目標】 衛生に留意し、食品の取り扱いに気をつける。

【指導内容】 ①梅雨時期の食中毒防止

②きちんとした手洗い

③衛生的な食事環境



Main table with columns for Day of Week, Dish Name, Dairy, Food Groups (1-6), and Energy/Protein. Includes callouts for '朝ごはん おすすめ献立' and '食育の日 献立 沖縄県 郷土料理'.

※地場産物 (小郡市三井郡とれる食材) を太字で示しています。給食で使用する予定です。

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

★19日は食育の日。(家庭や学校で食べ物や食について考える日です。)

沖縄県の郷土料理「ゴーヤーチャンプルー」

ゴーヤーの苦みを抑える方法
ゴーヤーの独特の苦み成分は皮に含まれていて、中の白い綿には、ほとんど含まれていません。そのため、苦みをとるために綿をしっかりと取り除く必要はありません。苦みを取るには、薄切りにして塩のみをしてから洗い流したり、熱湯でさっと下ゆでをしたりする方法があります。

今月の食育の日献立は沖縄県の郷土料理「ゴーヤーチャンプルー」です。「チャンプルー」とは琉球語で「まぜる」という意味です。豆腐や豚肉、卵など様々な食材を使うのが特徴です。このチャンプルーの語源は、インドネシア語、マレー語にもある「チャンプルー(campur)」で、日本語のちゃんぽんとおなじく「まぜる」「まぜたもの(料理)」という意味があります。

