

食生活は、主食、主菜、副菜を
基本に、食事のバランスを！
6月は食育月間
19日は食育の日



かつしか知っ得メモ

「体育の日」と「オリンピック」は関係あり？！

今年のロンドンオリンピックでは、日本は過去最多のメダルを獲得し閉幕しましたね。「体育の日」は1964年に開催された東京オリンピックの開会式が行われた10月10日を「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として国民の祝日に制定されたそうです。その後、2000年(平成12年)からは、「ハッピーマンデー制度」の適用により、10月の第2月曜日になっています。

体育の日といえば運動会、お楽しみはやっぱりお弁当ですね！

◎お弁当がいたまないためのポイント(菌をつけない、増やさない)

- 1 お弁当作りは、石鹸でよく手を洗ってから
- 2 食材は中までしっかり火を通す
- 3 水気、汁気をしっかり切る
- 4 十分に冷ましてから詰める
- 5 お弁当は直射日光を避け、涼しいところで保管する



秋の味覚 栗

秋の味覚を代表する『栗』は、古くは縄文時代から食べられているそうで、私たちには昔から馴染みのある食べ物です。固い果皮に包まれています。保存があまりききません。時間が経つと水分が飛び、実が収縮して味が落ちるので、購入したら早めに調理し、食べるようにしましょう。

栗の甘露煮

材料:栗 500g 砂糖 200g 水 400cc

- 作り方:①栗を熱湯で2～3分湯がき、湯が少し冷めたら栗を取り出し、丸い底部から頂部に向けて固い殻をはがすように剥き、渋皮も剥く。剥いた栗は変色を防ぐため、すぐ水につける。
- ②①の水を取替えて栗を洗い、鍋も洗ってアクをながす。
- ③鍋に水を入れ砂糖を煮溶かし、栗を加え、落とし蓋をして中火で20～30分煮る。
- ④火を消して、そのまま冷まし味を煮含める。

おいしい栗の見分け方

皮:張りとうらみがある
虫食い穴が無い

重さ:ずっしりと重みがある