

食育とは・・・？

- * 生きる上での基本であって、知育、徳育、および体育の基礎となるべきもの。
- * さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。



(食育基本法・前文より)

6月は『食育月間』

平成17年6月に「食育基本法」が制定され、毎年6月は『食育月間』と国で定められました。日本は世界でも有数の長寿国ですが、食習慣の乱れなどによる生活習慣病の増加が問題となっています。小さい頃から豊かな「食」の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。

食育から学ぼう

- 心と体の健康を維持しよう
- 食事の重要性や楽しさを理解しよう
- 日本の食文化を理解し、伝えよう
- 食べる人や作る人への感謝の心をもとう
- 食べ物の選択や食事作りをしよう

6月4日～10日『歯と口の健康週間』

健康な心とからだをつくるためには、食事をバランスよく食べることが大切です。しかし、歯と口が健康でないとおいしく食べることができず、食べ物がきちんと消化されないため栄養を十分に吸収することができません。新渡戸ごはんでは、6月4日にかみかみ献立が登場します。“よくかむ”ことを意識して食事をしてみましょう。

よくかんで食べるといいことがたくさん！！



《 虫歯を防ぐ 》

よくかむことでだ液がたくさん出て、歯についた食べかすや汚れを落とし、口の中をきれいにします。一口に30回を目安に、よくかんで食べるように心がけましょう。



《 消化や吸収を助ける 》

食べ物が細かく碎かれ、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化、吸収がよくなります。

《 肥満を防ぐ 》

しっかりかむことにより、脳にある満腹中枢が刺激され、食べすぎを防いで肥満防止につながります。

《 脳を活発にする 》

しっかりかむことは、あごの筋肉をよく動かすため、その周りの血管や神経が刺激されます。脳の働きが活発になり、「記憶力」や「集中力」が高まります。



かみごたえのある食べ物



玄米ごはん

イカ、するめ

いり大豆

食中毒はキケン！



食中毒は、食べ物や飲み物が原因で、腹痛や下痢、発熱などの症状が起こります。1年を通して食中毒は発生していますが、気温や湿度が高くなる梅雨の時期は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、家庭でも衛生面には十分に気を配る必要があります。食中毒が重症化すると命にかかわりますので、食事や調理の前にはせっけんできれいに手洗いし、日頃から予防につとめましょう。

こまめに手洗い、アルコール消毒

食中毒菌は、人の手から広がります。せっけんを使ってきれいに手洗いしましょう。手洗いした後は、水気が残らないようにしっかりと手を拭いて、アルコール消毒をします。新型コロナウイルス予防にもなるのでこまめに行いましょう。



調理器具や食器

ふきんは清潔に扱う

調理器具や食器などが汚れていると、せっかく衛生的に調理したおいしい料理でも、そこから食中毒菌が増殖します。

使用後は洗剤を使ってきれいに洗い、しっかり乾燥させることが重要です。



生のお肉やお魚の扱いに気を付ける

食中毒菌は、『菌を増やさない』ことが重要です。生のお肉やお魚には食中毒菌が少なからずいると思って扱きましょう。ラップや袋などに入れてから冷蔵庫にしまうようにしましょう。

調理済みの食品もすぐに食べない場合は冷蔵庫で保管してください。



食中毒菌の予防対策

食材はしっかり加熱して菌をやっつける

食材は中心部までしっかりと加熱しましょう。

目安は**75℃で1分以上**

ノロウイルス汚染の恐れのある

二枚貝などは**85℃～90℃で90秒以上**



5月の注目食材は

グリンピース・鯷

グリンピースは、冷凍加工して年中食べることができますが、生のグリンピースを食べられるのは一年を通して今の時期だけです。洗ったグリンピースをお湯で1分ほど茹で、火から外してゆで汁ごと冷めます。ゆで汁が素手で触れるようになるのが目安です。

ゆっくりと冷ますことで、実にシワがよらずぷっくりときれいに茹でることができます。甘みのあるグリンピースはいかがでしたか？



鯷は、一年中食べることができますが、春から夏にむけて旬をむかえる魚のひとつです。旬の鯷は小ぶりですが脂がのっているのをおいしく食べることができます。「味がいい」から『アジ』と名前が付けられたといわれています。旬の“鯷”のお“味”はいかがでしたか？

栄養士さん・調理員さん

おすすめ!

メニュー

《 鶏肉のアップルソース焼き 》

りんごのすりおろしを下味につかうことでほんのり甘みのあるジューシーなお肉に仕上がります。とっても簡単なのでお家でも作ってみてください♪

〈 材料 〉

- ・鶏モモ肉 300g
- ・しょうが 3g
- ・りんご 60g
- ・玉ねぎ 3g
- ・酒 6g
- ・しょうゆ 25g
- ・みりん 6g
- ・砂糖 6g

〈 作り方 〉

- ①野菜をすりおろし、調味料と合わせる
 - ②鶏モモ肉を①にしっかり漬け込む
 - ③200℃のオーブンで約10分こんがり焼いてできあがり！
- ※焼き時間は調整してください