

6月 きゅうしょくだより

June



梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しやすくなります。ジメジメと湿度が上がってくるので、食中毒にも気をつけなければなりません。体調管理、衛生管理に十分気をつけていきましょう。



6月は「食育月間」です

「食育」とは、子供たちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育むことです。食育月間は、ひとり一人が食育に対する理解や取り組みを積極的に行う期間として国が定めています。食にかかわる絵本を読んだり、親子で料理をしたり、6月はぜひご家庭でも、食に関する取り組みを取り入れてみてください。



旬の野菜をたべよう！

その食べ物が一番おいしい時期を「旬」といいます。旬の野菜は栄養豊富！また、たくさん収穫できるので値段も手ごろです。上手に取り入れ、旬を味わいましょう。

◆ トマト ◆



抗酸化作用の強いリコピンが豊富。リコピンは、老化防止やがん予防効果があります

◆ きゅうり ◆



身体にこもった熱の排出を促します。ミネラル、カリウムも補給でき、熱中症対策にも効果的です。

食中毒に注意！！

気温と湿度が高くなるこの時期に気を付けなければならないのが「細菌性」の食中毒です。手洗いを念入りに行い、しっかり火を通した調理を心がけましょう。

食中毒を予防する3つのポイント



1. 洗わない！



3. やっつける！

食中毒菌の多くは、十分な加熱で死滅します！



2. ふやさない！

家庭でできる食中毒対策

- ★まな板と包丁をわける(生肉・生魚用、生野菜用など)。
- ★冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍する。
- ★調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば消毒も行う。

レシピ紹介

青のりトースト

食パン 1枚

マヨネーズ 5g

青のり 0.2g

- ① 食パンにマヨネーズをぬる。
- ② ①の上に青のりをふりかける。
- ③ トースターで2~3分焼く。

お好みでしらすやチーズをのせても美味しいですよ★
簡単なので、おやつや朝ごはんにおすすめです。

食育の日

6月は「北海道の郷土料理」です。

