

給食・食育だより 6月号

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

さらに梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気をつけることが大切です。食中毒などにかからないためにも、日頃の生活をとのえて免疫力を高めるようにしましょう。

今月は「食育月間」です ？ 食育って何でしょう ？

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。

食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。

子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめる必要があります。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



旬

今年の梅雨はジメジメ・ムシムシ、気温高め？ それともちょっと梅雨寒？ どちらにしても「酢」の力で肉や魚をさっぱりと食べやすくしてくれるソースとたれの紹介です。
★ししゃもなら、カルシウムもとれてばっちりです!!

ししゃもなら

- 材料
- 1人2～3尾
- でんぷん……6g
- 小麦粉……3g
- あけ油
- その他、いか・とり肉・めかじきなどでもおいしいです。

南ばんづけ用たれ(4～5人)

- 材料
- 酒……小さじ1
- みりん……小さじ1
- 砂糖……小さじ1と1/2
- 水……50cc
- しょうゆ……50cc
- 酢……大さじ1
- 長ねぎ……10cmくらい
- 七味唐辛子……少々
- 調味料を煮たて、ねぎを入れ、揚げたてのししゃもをつける。またはたれをかける。

マリネソース用(4～5人)

- 材料
- 砂糖……小さじ1と1/2
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々
- 酢……大さじ1
- サラダ油……大さじ1(やや少々)
- 中濃ソース……小さじ2
- 白ワイン……小さじ1
- たまねぎ……30～40g
- にんじん……20～30g
- ピーマン
- にんじん・ピーマン・たまねぎをうす切りにする。
- 調味料をあわせ、あげた魚などをつけこむ、またはかけて食べる。
- 野菜は調味料とともにミキサーにかけてもおいしいソースになります。

食中毒が増える時期です

高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがいを忘れずに！

ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように！

カンピロバクター

とり肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱(75℃1分以上)をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。



食中毒予防の基本は手洗いです！