



食育だより6月号

6月は季節の変わり目です。体調の管理が難しい時期でもあります。ご家庭でも食中毒に注意しましょう。食中毒の予防には、①しっかり加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保管するなど、衛生管理に気を付けましょう。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- ☆トマト 老化防止・がん予防
- ☆きゅうり 体内の熱を取り除く作用
- ☆なす ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含む
- ☆オクラ 体力増強に有効



お弁当作りで注意するポイント

- ①ごはんは、酢や梅干を入れて炊く
- ②水分が多いといたみやすくなるため、汁の多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
- ③つめるときは、食材を直接手で触らない
- ④お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ⑤抗菌シートを使う
- ⑥冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる）

毎日の食事作り、メニューを考えるだけでも大変ですね。簡単で子どもが喜んで食べてくれる、そして栄養バランスの良いものを選びたいものです。少し悩んだときは、給食室に気軽に声をおかけください。また、気になることがございましたら、担任や連絡帳を通じてご相談ください。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



今月のレシピ

ズッキーニのカレー炒め

- 材料・ズッキーニ 2本
 ・赤ピーマン 1個
 ・黄ピーマン 1個
 ・油・塩・カレー粉(少々)

- ①ズッキーニは輪切り、赤ピーマンと黄ピーマンは種を取りせん切りにする
- ②フライパンに油を入れ、ズッキーニとピーマンを炒める
- ③野菜に火が通ったら、塩とカレー粉を入れ混ぜる

調理ポイント：お肉やベーコンを入れるのもおすすめです



