

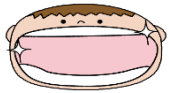
6月給食だよ!

令和5年5月29日発行

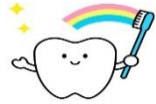
アジサイが咲き始め、梅雨の季節がやってきました。

気温と湿度が上がり、季節の変わり目で寒暖差も激しいため、食欲が落ちて体調を崩しやすくなります。

また、じめじめする梅雨の時期は、食中毒にも注意が必要です。食中毒予防のポイントをおさえ、こまめな水分補給とバランスの良い食事、睡眠で体力をつけて元気に過ごしましょう。



6月4日は「むし歯予防デー」



6(む)と4(し)の語呂合わせで『むし歯予防の日』とされています。

よく噛んで食べることは、むし歯を予防するだけでなく、食べ物の消化吸収を助け、味覚の発達、顎の発達や永久歯の質、歯並びにとっても大切な役割を果たしています。乳歯が生えそろっても、噛むことが苦手な場合もあります。発達には個人差があるので、お子さんの状況に合わせて食事を楽しみながら、噛む習慣を身につけていきましょう。

虫歯を作らない食べ方

- ①バランスの良い食事、規則正しい食生活をする。
- ②お菓子などをだらだら食べずに、時間を決めて食べる。
- ③適度に硬い食べ物をよく噛んで食べる。
- ④清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。

乳歯が生えそろって頃から永久歯の生え始めは口の中が大きく変化し、歯の健康のためにはとても大切な時期となります。乳歯はむし歯になりやすいため、日々の丁寧なケアが必要です。



大人になっても健康な歯を保つために、食後の歯磨き習慣を付けて口の中を清潔に保ちましょう。

そら豆のさやむき

5月19日に食育活動として、



『そら豆のさやむき』をしました。

きれいにさやから取り出してくれたそら豆は、塩ゆでして3時のおやつに、美味しくいただきました♪

~そら豆について~

旬のそら豆。さやが上向きにつくので、『空を向いた豆』ということからそら豆と名付けられました。

たんぱく質・カリウム・ビタミンB1・ビタミンC・葉酸・食物繊維とさまざまな栄養が含まれています。

そら豆はさやに入ったものが鮮度もよく美味しい! さやが濃い緑色で、ふっくらと膨らみ、弾力とツヤのあるものを選びましょう。鮮度が落ちやすいので購入したらできるだけすぐに食べましょう。

焼いたり揚げたり蒸したりと、どんな料理にも合うそら豆。塩ゆでして食べるのが一般的ですね。栄養価が逃げないように2~3分を目安に茹でましょう。

ご家庭でもそら豆の皮むきにチャレンジして、楽しみながら、旬の味を味わってください♪

◆食中毒に注意!!◆

梅雨の時期は食中毒が発生しやすく注意が必要です。

食中毒は、原因となる細菌が食べ物に付着し体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に『つけない』、食べ物に付着した細菌を『増やさない』、食べ物や調理器具に付着した細菌を『やっつける』です。ご家庭でもちょっとした対策で、食中毒を防ぐことができます。

●つけない(清潔・洗浄・手洗い)

- ・調理前、食事前に必ず手洗いをする。生肉や鮮魚を触った後も手洗いをする。
- ・野菜などの食材を流水できれいに洗う。
- ・まな板、包丁は『生肉・鮮魚などの加熱食材用』と『生野菜や調理済み食材用』で使い分ける。



●増やさない(迅速・冷却)

- ・常温での保存はNG。食品を低温で保存する。
- ・調理は迅速に行い、調理したものはすぐに食べる。
- ・適切な温度管理(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ)。



●やっつける(加熱・消毒)

- ・肉や魚は十分に加熱する(目安は85℃で90秒以上加熱)。
- ・ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使って消毒・殺菌する。

