



# 6月 食育だより

あつという間に春が過ぎ去り、紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。  
この時期は気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。  
のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう！

## ◆◆◆6月は「食育月間」です◆◆◆

「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。おはしの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください。

### 食事のマナー

いただきます！



「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつ。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。

### 食事のお手伝い



家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。

### 親子でクッキング



料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。

## 親子クッキングのすすめ

「料理を教える＝包丁を持たせる」だけではありません。まずは包丁を使わなくてもできる簡単なサラダがおすすめです♪

- ★ちぎる・・・レタスやキャベツをちぎってみましょう。
- ★洗う、茹でる・・・水を使って洗う作業や、食材を鍋に入れる作業も子ども達にとっては大きな経験です。
- ★もむ・・・野菜とごま油・塩少々をビニール袋に入れてもむだけで野菜がおいしく食べられます。
- ★まぜる・・・調味料をよく混ぜ合わせるだけで簡単手作りドレッシングができます。酸味をやわらげるのに砂糖を加えてもOK！  
油・酢・塩＝2:1:0.1(塩味) / 油・酢・醤油＝2:1:1(醤油味)  
☆お好みの味へ調節してください☆

サラダにゆで卵や小さく切って焼いたパンをクルトンにしてトッピングすると見た目や食感も楽しくなります♪



## 夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、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。簡単な調理法でおいしく食べられるので、積極的に食べましょう☆

- **トマト**・・・赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効。
- **キュウリ**・・・身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す。
- **ナス**・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる。

## 食中毒を予防しよう！

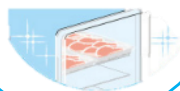
### 食中毒を予防する3つのポイント！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう・・・ということがあるので、きちんと予防しましょう。

**1. つけない**  
清潔・洗浄・手洗い  
洗う・別々に使う・包む



**2. 増やさない**  
低温管理・乾燥  
冷蔵・冷凍保存



**3. やっつける**  
加熱・消毒  
食材・器具の殺菌



### 家庭での食中毒対策

- 手は石鹸で、洗える食材(野菜など)は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかり包み、他の食材に触れないようにする。まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」で2つ以上用意。
- 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。作った料理は早めに食べきる。
- しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯(80℃5分以上)で消毒。

## 手洗いは簡単でとても有効な予防法！～こまめな手洗いが菌の侵入を防ぐ～



- ★せっけんを使って丁寧に手洗いする習慣をつけましょう。洗う時間は20～30秒が目安です。
- ★洗った後は清潔なタオルやペーパーで拭きましょう。タオルの共有はやめましょう。
- ★こまめに手を洗いましょう。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前、トイレの後など。

手で口や鼻、目の粘膜などに触れることで菌が体内に侵入することが多いです。  
無意識に顔を触る子供たちは特にこまめに手洗いをさせましょう！