

6月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

食育月間

毎年6月は「食育月間」です。

「食育」とは、様々な経験を通して、食に関する知識と食を選択する力をつけ、健全な食生活を実践できる力を育てる事です。

「朝ごはんをしっかり食べる」「料理の簡単なお手伝いをする」「いただきます・ごちそうさまをきちんとする」「食に関わる絵本を読む」など、いろいろな食育があります。

ぜひ、ご家庭でも食に関心をもつための取り組みをしてみてくださいか。



食中毒に気をつけましょう！

これから夏に向けて、気温も湿度も上がり、細菌の繁殖が心配されます。

乳児、幼児は抵抗力が弱いので気を付けなければなりません。

食中毒予防の基本は手洗いです。

「石けんで洗う」

↓
「流水ですすぐ」

↓
「拭く」
の3ステップをしっかりと行いましょう。



歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

よく噛むことは、健康な体づくりにとても大切です。

一口15～30回噛むことを目標に、落ち着いてゆっくり食事をしましょう。

噛むことの効果

★食べ物を消化・吸収しやすくする

よく噛むことで食べ物が小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助けます。

★体の発達・機能が向上する

口のまわりの筋肉が発達し、口がしっかり開くので、言葉の発音がはっきりする。顔や頭まわりの血流がよくなり、脳も活性化します。

★病気の予防につながる

よく噛むと満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。また、唾液がたくさん出て口の中をきれいにするので、虫歯予防になります。



今月のおすすめレシピ～いんげんのごまだれ～

いんげん	140g
人参	30g
醤油	小2
砂糖	小1
白すりごま	3g
白ねりごま	10g
マヨネーズ	大1

いんげんの旬は6月～9月です。いんげんや人参に含まれるβ-カロテンは肌の正常を保ったり、動脈硬化を起こしやすくする過酸化物質の生成を防いでくれます。



①いんげん、人参を食べやすい大きさに切り、熱湯で茹でる。茹で上がったら冷水にとり、水気をきって器に盛る。

②調味料を混ぜ合わせ①にかける。