

# 6月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

## 体調管理をしっかり

これから夏に向けて、気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。体力が落ちると、食中毒にもかかりやすくなります。食中毒の基本は手洗いです。石けんを使い、しっかり手を洗う習慣をつけましょう。

### 手洗いの3ステップ

- ★石けんで洗う
- ★流水ですすぐ
- ★拭く



## 6月は食育月間です！！

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。

### 家庭でもできる食育

- ★みんなで食卓を囲む～今日の出来事や料理の事など会話を楽しみましょう。
- ★一緒にお買い物～旬の食材、産地などいろいろな発見をしましょう。
- ★親子で料理をする～料理を通してのコミュニケーションを楽しみましょう。
- ★食事のマナー～食事の挨拶を忘れずにしましょう。
- ★絵本を読む～絵本から食に興味をもちましょう。
- ★規則正しい食事習慣～3食規則正しく食べましょう。

## 噛む力を育てる

「噛む力」は、生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。

### ★よく噛むことの利点

- ・だ液が分泌され、味わいを感じやすくなる。
- ・満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防止する。
- ・消化を助け、栄養吸収の効率がよくなる。
- ・脳が刺激され、活性化する。

### ★噛む力を育てる食事のポイント

- ・適度な噛みごたえのある食品。
- ・年齢に合った噛みごたえのある調理法。
- ・前歯で噛みきれ硬さ。
- ・丸飲みしない厚さ、大きさ。
- ・水分で流し込まない。



## 今月のおすすめレシピ～豚肉の梅じそフライ～

材料<幼児1人分>

### <材料>

・豚もも赤身	40g	・薄力粉	3g
・梅干	1.8g	・水	8g
・しそ	1/2枚	・パン粉	8g
・酒	1g	・油	5g
・しょう油	0.5g		

梅干には黄色ブドウ球菌や病原性大腸菌 0-157 などの食中毒の原因菌の増殖を抑制する作用があります。

### 作り方

- ① 梅干は種をとって刻む。
- ② 刻んだ梅干と酒、しょう油を混ぜ合わせる。
- ③ 薄力粉に水を加え、衣液を作る。
- ④ 豚肉を手で軽く押し広げ、1/2のしそと②をのせ、半分に畳む。
- ⑤ ④に③、パン粉の順に衣をつけ、180℃の油できつね色になるまで揚げる。