



6月食育だより



不安定な天気が多くなりました。季節の変わり目は気温差が大きく湿度も上昇し体調を崩しやすくなります。また、小学校は運動会、中学校は学総大会に向けての練習が続いています。疲れをため込まないためにも十分な睡眠と朝食をしっかりとるなど規則正しい生活を心がけてほしいと思います。そして、練習の成果が発揮できるよう体調を整えていきましょう。

暑い時期の安全なお弁当作り

梅雨どきから9月にかけては食品の腐敗や食中毒の原因になる細菌の増殖が活発な季節です。この時期のお弁当は作ってから5～6時間後に食べることも考えて細心の注意を払うことが必要です。小学校では運動会・社会科見学、中学校では学総大会等お弁当を持参する機会が増えてきます。衛生面に十分注意したお弁当作りをお願いします。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

～安全なお弁当づくりのポイント～

①中までしっかり火を通す

前日の残り物などを利用する場合でも、もう一度完全に火を通します。

②おかずは‘小ぶり’に

ハンバーグはミニ、とんかつも一口かつ、いつもの1/4サイズにすると調理後に包丁を使わず衛生的です。

③汁気を少なく

細菌は水を利用して繁殖します。レタスなどの生野菜をおかずの仕切りに使うと、生野菜から水分が出て細菌繁殖の原因となりますので避けましょう。煮物も煮汁がなくなるまで煮含めます。

④濃い目の味つけをする

濃い目の味つけは保存性を高めます。

⑤酢や梅干しを利用

味付け以外にお弁当箱を酢でひと拭きしても効果があります。

⑥よく冷ましてから詰める

熱いまま詰めると冷めた時に湯気が水滴に変わり、細菌繁殖の原因になってしまいます。

<番外>お弁当箱に詰める主食・主菜・副菜の量は、主食3・主菜1・副菜2の割合にすると栄養のバランスのよいお弁当となります。



今月の給食より

・行事食等

食育月間、歯と口の健康週間（かみかみ献立・10日）、地場産物活用ウイーク（第3週）
小学校運動会応援献立（3日）、中学校学総大会応援献立（15日）

・季節の料理

ほたるごはん、なすと豚肉のコチュジャン炒め、シャキシャキサラダ、いんげんのサラダ

・地場産物（飯能市産）

米、大豆

・旬の食材

あじ、新じゃがいも、おかひじき、なす、さやいんげん、小玉すいか、さくらんぼ

めやす ひとくち かい
目安は一口30回

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

しっかりよくかんで食べよう!

よく噛んで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いだり、食べ物の味がよくわかるようになり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。

よくかむと…

- 虫歯や肥満の予防
- 集中力・記憶力アップ
- あごや歯の発育の助けに

そして…6月1日は「牛乳の日」です。
歯や骨の健康のために、カルシウムたっぷりの牛乳を飲みましょう!

6月4日は「虫歯予防デー」、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

歯を丈夫に保つことは日常生活を快適に過ごすだけでなく、綱引きで力を入れる時に歯を食いしばるように運動を行うときにも重要な役割を果たしています。丈夫な歯を作るには肉などの柔らかいものよりも骨まで食べられる小魚や豆類・食物繊維の多い野菜など硬いものをよく噛んで食べることも良いとされています。

10日の給食は「わかめごはん・鶏肉のみそがらめ・かわりきんぴら」のかみかみ献立です。一口30回噛めるように意識して食べてみましょう。

【 おかひじき 】

最近スーパーでも見かけるようになったおかひじきは春から夏が旬の緑黄色野菜です。日当たりのよい海岸近くに生えていて葉っぱの形が海藻のひじきに似ていることからおかひじきという名前がつけました。小松菜やほうれん草ほど有名ではありませんがカルシウムやマグネシウム・鉄などの栄養がたくさん含まれています。