

☆毎月19日は食育の日☆

きゅうしょくだより 6月



毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」です。食べることは生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にいただけたら幸いです。

6月は食育月間です!

食を通して
コミュニケーションの
輪を広げましょう!



食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

バランスの
とれた食事を
しましょう!



生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。

食事から望ましい
生活リズムを
つくりましょう!



朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践させることで、子どもの生活リズムを向上させましょう。

食べ物を大切に、
感謝して
食べましょう!



自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食料問題に関する理解を深めましょう。

食についての知識や
関心を高め
ましょう!



正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。

食中毒が増える時期です!

高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

●サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなどの取り扱いに注意しましょう。手洗いを忘れずに!

●カンピロバクター

とり肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

●ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。くちびるや舌に刺激を感じたら食べないように!

●腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱(75℃1分以上)をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。



食中毒予防の基本は手洗いです!

作ってみませんか



オレンジパンケーキ

【材料】カップ約10個分

ホットケーキミックス 300g
にんじん 50g
オレンジジュース 180ml
たまご(M) 1こ

【作り方】

- ① にんじんはみじん切りにする。
- ② ボールにたまごを割りほぐし、①、ホットケーキミックス、オレンジジュースを混ぜ合わせる。
- ③ アルミカップに入れてオーブンで焼く。(180度 15~20分)。

※オレンジジュースの甘さがさわやかなパンケーキです。おやつにいかがですか?

かみんぐ30

口腔機能をアップ!

口のまわりの筋肉を鍛え、
発音がよくなったり、
表情が豊かになる。



運動機能をアップ!

強くかみしめることで力をより発揮
できる。バランス感覚も整う。



ひと口30回、 よくかむと こんないいことがあるよ!



危険を察知!

異物などをいち早くとらえ、
安全性が増す。

心を豊かにする!

よく味わうことの楽しさを知り、
味覚が発達する。ストレスがやわらぎ、
リラックスできる。



体を健康にする!

だ液がよく出て、消化を助けたり、
むし歯の予防になる。だ液中の免疫
物質もはたらく。

