

きゅうしょくだより

2023年
6月号

6月に入りました。梅雨がある地域や無い地域と日本の四季は様々ですが、広い地域ではこの時期、じめじめとした季節で湿気が多くなります。食中毒にも注意が必要です。また、気温と湿度が上がり蒸し暑く、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ましょう。また、バランス良くしっかり食べて元気に過ごしましょう。



毎年6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。

食育とは、生きる上での基本で、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。「食育月間」や「食育の日」をきっかけに、改めて「食」について考え、できることから実践してみたいかがでしょうか。

<h3>食育月間</h3> <p>ふり返ってみよう！ 毎日の食生活</p>	<p>1</p> <p>朝、昼、夕の3食を、しっかり食べていますか？</p>	<p>2</p> <p>好ききらいをしないで食べていますか？</p>	<p>3</p> <p>できるだけ家族そろって食卓を囲むようになっていますか？</p>
<p>4</p> <p>食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？</p>	<p>5</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？</p>	<p>6</p> <p>家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？</p>	<p>7</p> <p>食品を買うときには表示をよく見えていますか？</p>



6月4～10日は「歯と口の健康週間」です！

食事をするときに、よく噛んでいますか？よく噛んで食べると満腹感が得られて食べ過ぎを防ぐほか、唾液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、虫歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を

を高める効果があるといわれています。その他、歯磨きを食後や就寝前にする、というだけではなく、甘いものを食べ過ぎないなど、毎日の食生活にも気を付けながら健康な歯を育てていきましょう。

食中毒予防の三原則

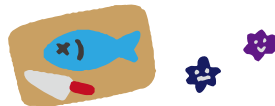
梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。①菌をつけない、②菌を増やさない、③菌をやっつける、の食中毒予防の3原則をしっかり守ることが大切です。

1 つけない



調理の前の手洗いはせっけんでしっかりと洗いましょう。まな板、ふきん、シンク周りなどの衛生に気を配り、いつも清潔を保ちましょう。

2 増やさない



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に入れましょう。ただし、早めに食べきりましょう。

3 やっつける



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

◎食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子どもたちや高齢者のいるご家庭では特に注意が必要です。油断せず、この3原則を実行しましょう。

☀️ 夏野菜をおいしく食べよう～！

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。ハウス栽培であれば、夏野菜は夏だけではなく冬にも収穫できます。ですが、旬のものの方が栄養価は高いのです。何より美味しいし値段が安いのも魅力ですね。

夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウン。赤・緑・黄色と彩りも良く食欲を刺激し、種々のビタミンが体の調子を整えます。抗酸化ビタミンは、体内の活性酸素を除去し、がんの予防や肌の老化予防として紫外線対策にも効果絶大。体の内側からさびにくい体を作ってくれます。

トマト



抗酸化作用のある
ビタミンAとCが
たっぷり！

ビタミンAとCは、**ビタミンE**と一緒に取ることにより強力な抗酸化作用が期待できるので、**ビタミンE**が豊富な**オリーブオイル**を使って調理するのがベストです。

夏場は、紫外線や暑さのストレスなどにより活性酸素のダメージを受けやすい季節です。抗酸化作用のある野菜をとって内側からさびにくい身体作りに働きかけます。

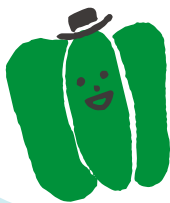
キュウリ



夏場、汗をかいて不足しがちな**水分とカリウム**が多く含まれています。

キュウリには**ビタミンC**を壊してしまう酵素が含まれていますが、酢にその酵素の働きを抑える作用があるので、**酢の物**で食べれば効率よく**ビタミンC**も取れますよ。

ピーマン



強い紫外線を受けやすいこの時期にありがたい、皮膚の結合組織を作る**コラーゲン**の合成を助け、**メラニン色素**の沈着を防ぎ、健やかな肌を保つための**ビタミンC**が豊富です。

ビタミンCは調理によって壊れやすいのが難点ですが、ピーマンは組織が強いため、壊れにくく、安心して炒めて食べられます。

他にも、皮膚や粘膜を健やかに保ちウイルスから身体を守り夏風邪にも効果的な**ビタミンA**も含まれています。**ビタミンA**は油と一緒にとることで、吸収率が上がる栄養素。そういう理由から、油で炒めて食べるのがピッタリなのです。

レシピ ミニトマトとツナの塩昆布和え



トマトとミニトマトを比べてみました！

ミニトマトは普通のトマトと比べて、**ビタミンC**や**カリウム**・**β-カロテン**等の栄養素が多く含まれています。小さい子ども達には、ミニトマトを半分に切ってから食べるようにしてくださいね。（※誤嚥防止です）

材料 (2人分)

ツナ缶【オイル漬け】 1/2 缶 (35g)
ミニトマト …… 6 個
大葉 …… 3 枚

☆調味料

塩昆布 …… 3g
ポン酢しょうゆ …… 小さじ1
ごま油 …… 小さじ1

作り方

- 1 ミニトマトはへたを取り除き、横半分に切る。大葉は軸を切り落とし、千切りにする。
- 2 ボウルに1と、調味料と、ツナ缶を入れてあえる。

レシピ 豆入りドラァカレー

*お子さんが苦手な大豆も細かくしてカレーに入ると、沢山食べる事ができますよ！

材料 (幼児 1人分)

豚ひき肉 …… 40g
玉ねぎ …… 25g
にんじん …… 10g
ピーマン …… 5g
水煮大豆 …… 8g
油 …… 0.3g

カレー粉 …… 適宜
カレールウ …… 7g
ケチャップ・ウスターソース各 3g
にんにく …… 0.3g
コンソメ …… 0.5g

作り方

- 1 野菜と大豆はみじん切りにしておく。（フードプロセッサーが便利です）
- 2 豚ひき肉を色が変わるくらい炒める。
- 3 ②に玉ねぎとにんじんを入れてよく炒める。
- 4 ③に水煮大豆とピーマンを入れて軽く炒めてから調味料を入れて、煮込んで出来上がり。

