

きゅうしょく だより

2018
6月号

6月は“食育月間”です。食育の目的は「食に関する知識を習得し、自分自身の食を選択する力を身につけること」です。
きゅうしょくだよりでは、親子で楽しめる、食に関する様々な情報をお届けしますので、ぜひ、お子様と一緒に読みください!

食中毒に気をつけよう!

気温とともに湿度も高くなる梅雨の時期は、食中毒が心配です。

幼少期ほど症状が重くなりますので、ご家庭でも充分に気をつけましょう!

食中毒予防の6つのポイント

★食中毒予防の合言葉は食中毒菌を「つづけない・増やさない・やっつける」です!!

①食品の購入

- ・肉、魚、卵は新鮮なものを購入しましょう。
- ・消費期限の確認をしましょう。
- ・肉や魚からなる汁が他の食品につかないようにしましょう。

②ご家庭での保存

- ・冷蔵庫、冷凍庫はつめすぎないようにしましょう。
- ・冷蔵庫内の温度は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう。

③下準備

- ・手を洗いましょう。
- ・洗える食材は流水で十分に洗いましょう。
- ・生肉や生魚を下処理したまな板や包丁は熱湯消毒をしましょう。

④調理

- ・手を洗いましょう。
 - ・十分な加熱を心がけましょう。
 - ・手に傷があるときは、直接食品に触れないようにしましょう。
- 参考:厚生労働省「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」



石鹼を使って
必ず手洗いをする!!

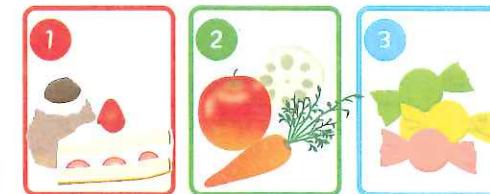
歯の衛生週間

以前は、「む(6)し(4)」にちなみ、6月4日が「虫歯予防デー」とされていましたが、現在では6月4日~10日の1週間が「歯の衛生週間」とされています。虫歯を予防するためには、よく噛んで食べ、食後の歯みがきを習慣にすることがとても大切です。よく噛んで食べることは、唾液の分泌を促します。唾液は口の中を自浄する作用を持ち、虫歯や歯周病の予防をしてくれます。



キッズチャレンジ クイズ

「歯」をきれいにしてくれる
たべものはどれでしょう?



答え: ② 野菜や果物など食物繊維の多い食べ物
食物繊維が歯ブラシの役割をして、
歯の表面の汚れを落としてくれます。
ただし、歯みがきの代わりにはなりません。
食後にはしっかり歯みがきましょう!

きせつの食べ物探偵団♪「ソラマメ」



栄養素

ビタミンB₂(体の成長をサポートする)

豆知識

4月~6月が旬といわれるソラマメは、鮮度が命。サヤから出すとすぐに鮮度が落ちてしまうので、料理する直前にサヤから出るようにしましょう。ソラマメのサヤは、空に向かって伸びていくことから、この名(空豆)がついたといわれています。そして、実が熟して食べごろになると、上を向いていたサヤが、サヤの重みで下を向いてきます。

つくるう食べよう! お料理大好き!

きせつの食べ物で料理

そら豆の冷製ポタージュ



材料:2人分

ソラマメ	40g (8粒)
タマネギ	70g (1/2個弱)
ジャガイモ	90g (2/3個弱)
バター	12g
水	280ml
牛乳	30ml (大さじ2)
塩	少々
ソラマメ(飾り用)	20g (4粒)

※温かいまま食べても美味しいです♪

①ソラマメはサヤから出し、1~2分塩ゆでし、粗熱がとれたら薄皮をむく
(※飾り用のソラマメはとっておく)

②タマネギ・ジャガイモを薄切りにし、ラップをして600wの電子レンジに
1分半かける

③鍋にバターをしき、②のタマネギとジャガイモを入れ、中火で焦げないように
タマネギが透き通る程度に炒める

④水と①のソラマメを加えて強火にし、沸騰したら火を止める
⑤④をミキサーにかけ、ペースト状にする

⑥鍋に戻して牛乳を入れ、ひと煮立ちしたら塩で味を調整する
⑦⑥を氷水にあてて冷まし、器に盛ってソラマメを飾る



ママと一緒に作れるおやつ

えびせんべい



材料:18枚分

干しエビ	4g
強力粉	40g
薄力粉	50g
砂糖	20g (大さじ2強)
塩	3g (小さじ1/2)
水	40ml (1/5カップ)
薄力粉(打ち粉)	適量
油	適量

①干しエビは細かく刻み、【材料A】を
ボウルに入れて、よくこねて生地を作る

②まとったら、ラップをして冷蔵庫で30分ねかせる

③台に薄力粉(打ち粉)をし、②を2mmぐらいの厚さにのばして、
好みの型で抜く

④ホットプレートを「弱」にして温めて油をしき、1分おきに裏返しながら5分ほど
焼き、パリッとしたらできあがり

※パリパリにするには、薄く伸ばすことがポイントです!!

干しエビをカレー粉(3g)や黒ゴマ(18g)に変えて美味しいです♪

ソラレピ



ソラレピ 検索

食育レシピをもっと見たい方はPC・スマートフォンまたはアプリで検索!