

きゅうしょく だより

2022年
6月号

梅雨の時期は、湿度が高く寒暖の差も
大きいので、体調管理や食中毒予防に
気をつけて、元気に梅雨を乗り切りましょう

食中毒に気をつけよう！

食中毒予防の6つのポイント

①食品の購入

- ・肉、魚、卵など生鮮食品を購入したら寄り道せずに帰宅しましょう。
- ・消費期限の確認をしましょう。

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。
- ・肉や魚からでる汁が他の食品につかないようにしましょう。

③下準備

- ・手を洗いましょう。
- ・生肉や生魚を扱ったまな板や包丁は良く洗い、熱湯をかけるなどして消毒をしましょう。
- ・包丁、まな板、スポンジなどは、使ったあとすぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。

食育月間

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。このように聞くと難しそうに感じますが、お子様と一緒にスーパーに行って旬の食材を探してみるだけでも食育に繋がります。ぜひ身近なところから、食育を実践してみてください。今月は歯と口の健康週間もあります。

歯と口の健康週間

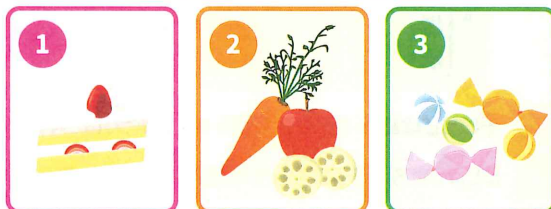
6月4日～10日の1週間は、「歯と口の健康週間」です。

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？



モグちゃんと一緒に学ぼう！食育ページ



スマホからも
給食だよりやレシピに
アクセスできます！



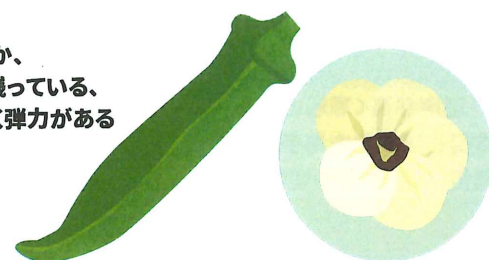
シダックス栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載！

© 2022 シダックス栄養士会

きせつの食べ物探偵団♪「オクラ」

選び方

緑色が濃く鮮やか、
産毛がしっかり残っている、
小ぶり、柔らかく弾力がある



栄養価

βカロテン
(鼻や喉の粘膜や皮膚の健康を保つ)

豆知識

オクラの花を見たことがありますか？
アオイ科で、ハイビスカスのような美しい花をつけます。
とれたてなら花も茹でて食べることができ、
オクラと同じような風味がします。

夏野菜と豆腐の チーズお焼き

きせつの
食べ物で
料理

材料：2人分

ズッキーニ	60g (1/3 本強)	木綿豆腐	150g (1/2 丁)
エリンギ	30g (1/3 パック)	塩	1.5g (小さじ 1/4)
ニンジン	40g (1/5 本)	醤油	15g (小さじ 2・1/2)
オクラ	32g (4 本)	パン粉	35g
		ピザ用チーズ	15g
		ゴマ油	適量



4種類の野菜が入っていますが、
細かく刻んであるため、野菜が苦手な
お子様でも食べやすいのにおすすめです。
タネの成形をお子様と一緒に作るなど
食事づくりに関わることで苦手な野菜にも
挑戦してくれるかも！?

- 1 ズッキーニ、エリンギ、ニンジンはみじん切り、オクラは0.5cm幅の輪切りにする。
- 2 1 を耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで30秒ほど加熱する
- 3 木綿豆腐を潰し 2 の野菜と塩、醤油を加えよく混ぜる
- 4 3 にパン粉とピザ用チーズを加えて丸く整形し、フライパンに多めにゴマ油をしき、キツネ色になるまで4～7分くらい焼く

お子様と
一緒に作る
おやつ

えびせんべい

材料：18枚分

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

※お好みで黒ゴマやカレー粉を
まぜてアレンジも可能です。

- 1 干しエビは細かく刻み、【材料A】とボウルに入れて、よくこねて生地を作る
- 2 まとまったら、ラップをして冷蔵庫で30分ねかせ
- 3 台に打ち粉(薄力粉)をし、2 を2mmぐらいの厚さにのばして、好みの型で抜く
- 4 ホットプレートで「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



★ 星型やハート型、動物型など、
いろいろな抜き型を使って、
好きな形のおせんべいを作りましょう。

シラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載！



公式
サイト

© 2022 シダックス栄養士会