食育だより 6月号

平成２９年５月31日
練馬区立練馬中学校

毎年６月は「食育月間」・毎月 19 日は「食育の日」

平成 17 年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

先月使用した食材の主な産地

米…青森
鶏肉…宮崎・岩手
豚肉…群馬・青森
キャベツ…愛知
玉ネギ…北海道
にんじん…徳島
じゃが芋…鹿児島

♡おいしいきゅうりの選び方

①イボが残っていてチクチクする
②果肉がしっかりしている
③両端がかたい
曲がっていても味にちがいはありません♪

♡きゅうりの保存方法

ラップ・袋に入れて野菜室へ♪
冷やしすぎると傷みやすくなります！
長期保存の場合は・・・
スライス→塩もみ→水気切り→小分けして冷凍
使用する場合は冷蔵庫で解凍しましょう！
サラダには不向きなので酢の物に ☺

♡おいしい食べ方あれこれ

サラダ・酢の物・ピクルス・もろきゅう　など
きゅうりの両端は苦味成分があるので
端１センチは切り落としましょう！

レシピ～わかめときゅうりの酢の物～

・材料（５人分）
カットわかめ…５ｇ
きゅうり…１本
もやし…1/2袋

・調味料
醤油…大さじ1
酢…大さじ2
砂糖…小さじ1
ごま油…小さじ1

・手順
①きゅうりは輪切りカット、材料はさっとゆでて絞る
②酢以外の調味料を沸騰させ最後に酢を加える
③材料に冷ました②の調味料を和え、冷蔵庫で冷やして完成

６月４日～10 日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

かみごたえのある食べ物

お知らせ

今月の引き落とし日は6月19日（月）です。
ご準備をお願いいたします。

きれいに手を洗おう!!

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかり洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！