

6 月食育だより

練馬区立早宮小学校

栄養士 中 智子

梅雨に入るとじめじめと蒸し暑い日や、梅雨寒といわれるような日もあり、体調をくずしがちな季節です。また、温度や湿度が高いので、カビや細菌の活動が活発になり、食中毒が発生しやすくなります。

うがいや手洗いなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

食中毒を予防するために

3つの鍵で
予防しよう

菌を につけない



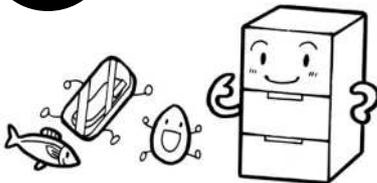
手はきれいに見えるように見えても、食中毒の原因となる細菌がたくさんいます。調理の前、食事の前に必ず石けんで手を洗いましょう。手だけでなく、生肉や生魚を切ったまな板や包丁を使いまわししないように注意しましょう。

ほとんどの細菌は熱に弱く、加熱すればやっつけることができます。電子レンジを使って料理を温めなおすときは、時々かき混ぜて、全体によく熱がつたわるようにしましょう。

菌を やっつける



菌を 増やさない



10 より低い温度や、60 より高い温度では、細菌が増えにくくなります。買い物の後はすぐに冷蔵庫に入れましょう。残り物は放っておかず、冷ましてすぐに冷蔵庫へ入れましょう。

6月の
4~10日は...

歯の衛生週間です



むし歯を予防するには 『歯みがき』 はもちろんですが、『よくかんで食べる』ことも同じように大切です。よくかんで食べると だ液 がたくさん出てきて、歯についた食べかすをおとしてくれます。

ひとくち 30回くらい、よくかんで食べましょう

丈夫な歯をつくろう！

丈夫な歯をつくるためには、『カルシウム』がかかせません



大人の歯(永久歯)は、一生使い続ける大切なものです。
カルシウムを多く含む食べ物を意識してとって、丈夫な歯をつくりましょう。

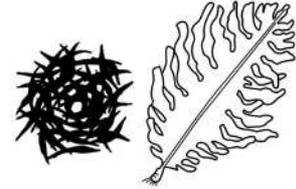
カルシウムが多い食品は？



乳・乳製品



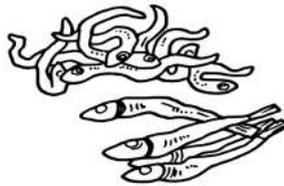
青菜



海藻類

魚でとれるカルシウム

魚(小魚)のカルシウム吸収率は約33%で、牛乳(40%)に比べると少し低めです。しかし、魚にはカルシウムの吸収を高めるビタミンDが多くふくまれています。積極的に魚を食べましょう。



小魚



豆・豆製品

オススメレシピ 小松菜のじゃこ炒め

材料(4人分)

小松菜	120g
にんじん	40g
コーン	20g
ちりめんじゃこ	8g
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1弱
油	小さじ1

作り方

小松菜は3センチ程度に切る
ちりめんじゃこは炒っておく
フライパンに油を入れ、コーン、にんじん、
小松菜の順に炒める
野菜に火が通ったら、
しょうゆで味をつける

カルシウムが豊富なじゃここと小松菜がおいしく食べられる、とても簡単なレシピです

6月のかみかみ給食 『ぎすけ煮』 の紹介

もとは小魚類を干したあと甘辛く煮て、芥子(けし)の実やのりなどをかけ、焙炉(ほいろ)で乾かした食品です。福岡県の博多で「宮野儀助」さんという方が考えた料理なので「儀助煮(ぎすけに)」と言うようになりました。今では、博多の郷土料理として食べられています。

給食では小魚と大豆を揚げ、一緒に甘辛く煮ることで、食べやすくしました。