

きゅうしょく 2022年 6月号

だより

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。

④調理

- ・手を洗いましょう。
- ・加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。(目安は75℃ 1分以上)

⑤食事

- ・食卓に着く前に手を洗いましょう。

⑥残った食品

- ・残った食品はきれいな皿にうつし、冷蔵庫・冷凍庫で保存しましょう。
- ・温め直すときは十分に加熱しましょう。(目安は75℃以上)
- ・ちよつとも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。

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

手洗いは石鹸を使いましょう!



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。

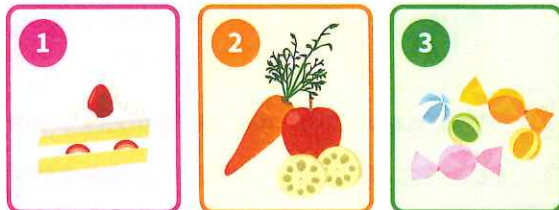
歯と口の健康週間

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!



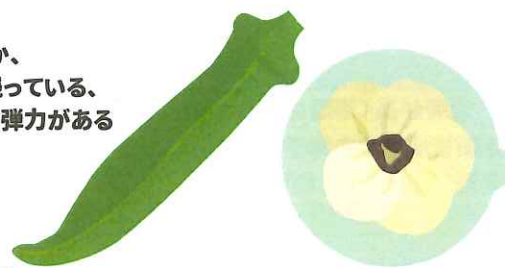
シダックス栄養士会が監修した1週間分の献立を365日お届けします。お弁当にも活用できるおかずが満載!

© 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。

つくろう食べようお料理大好き!

きせつの食べ物で料理

夏野菜と豆腐のチーズお焼き

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でおすすめです。タネの成形をお子様と一緒に行う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

お子様と一緒に作れるおやつ

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分ねかせる
- 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 ホットプレートを「弱」にして温めて油をしき、1分おきに裏返ししながら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。

ソラレピ

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