

# 2018 6月号 きゅうしよく だより

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。きゅうしよくだよりでは、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、お子様と一緒に読んでください!

## 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、ご家庭でも十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。
- ・肉や魚からで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。
- ・手に傷があるときには、直接食品に触れないようにしましょう。

#### 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・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。



石鹸を使って必ず手洗いをする!!

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」

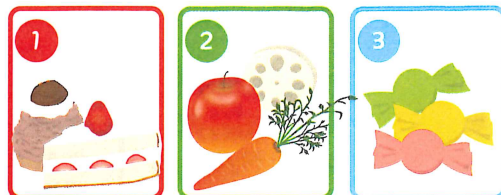
## 歯の衛生週間

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。食後にはしっかりと歯みがきしましょう!

## きせつの食べ物探偵団♪「ソラマメ」



### ソラマメの選び方

- ・サヤの緑色が濃くつやがある
- ・弾力性がある
- ・1つのサヤに均等に豆が入っている
- ・サヤの産毛がうすらついている

### \*栄養素\*

ビタミンB<sub>2</sub>(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すようにしましょう。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える
- 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まとまったら、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)に変えても美味しいです♪

