

食育 だより

長崎市立伊王島小中学校
栄養教諭 竹下 朋哉

梅雨入りが発表されました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日があったりと、体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗い、清潔なハンカチを身に付けることなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。

①菌をつけない(手洗いと台所の衛生)、②菌を増やさない(早めに食べきる)、③菌をやっつける(十分に加熱してから食べる)の食中毒予防の3原則をしっかり守ることが大切です。

そして、栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして、6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育を推進していくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取組が行われます。ご家庭でもぜひ、普段の食生活を振り返る機会にしていいただければ幸いです。

食育月間

ふり返ってみよう!

毎日の
食生活



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?



好ききらいをしないで食べていますか?



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



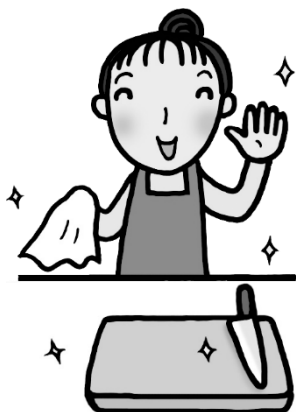
家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?



食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

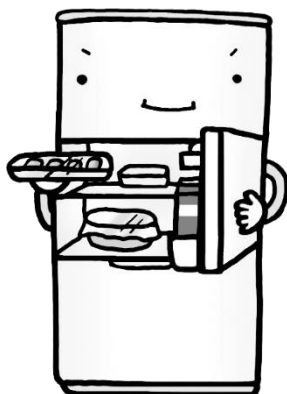
しょくちゅうどくよぼう 食中毒予防の3原則

つけない!



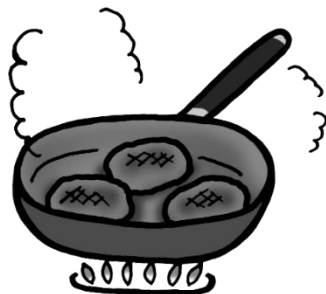
調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

ふ 増やさない!



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきりましょう。

やっつける!



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

●食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子どもや高齢者のいるご家庭ではとくに注意が必要です。油断をせず、この3原則をしっかりと実行しましょう。

こんだてしょうかい 献立紹介

にんぶん スタミナライス (4~5人分)

<材料>

- ・米…3合
- ・牛肉または豚肉…150g
- ・ごぼう…150g
- ・しめじ…80g
- ・キヌサヤ…50g
- ・油揚げ…1枚
- ・油…適量
- ・砂糖…大さじ2
- ・塩…小さじ1/2
- ・濃口しょうゆ…大さじ1
- ・淡口しょうゆ…大さじ1
- ・酒…大さじ2
- ・みりん…小さじ1

<作り方>

- ① 米をいつも通りの手順で炊飯する。
- ② 牛肉は細切りにする。ごぼうはさがきにして、あく抜きをする。しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。キヌサヤは斜め切りにする。油揚げは油抜きし、細切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、牛肉、ごぼう、しめじ、油揚げ、調味料、キヌサヤの順に加える。
- ④ 炊きあがったごはん③を混ぜ合わせて、完成。

※混ぜご飯にすることで、食欲が落ちる時期でも、しっかり量を食べていただけます。具材は、お好みで旬の野菜等を取り入れ、変更してもおいしくいただけます。