



食育だより



豊中みどり幼稚園

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。
梅雨が始めると高温多湿になり、知らず知らずに疲れをためこみ、体調を崩しがちになります。
また、食べ物が傷みややすくなるので、食中毒に注意が必要な時期です。
食中毒予防のポイントをおさえ、元気に毎日過ごしましょう。



食中毒予防の三原則

①つけない(清潔)

手洗いは食中毒予防の基本です。調理の前後には石鹸を使って手を洗いましょう。手を洗った後はきれいなタオルでしっかり水気を拭きましょう。また、調理器具の清潔も重要です。



②増やさない(迅速・冷却)

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になり、10℃以下で増殖がゆっくりとなり、-15℃以下で増殖が停止します。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。



③やっつける(加熱・消毒)

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。中心部を75℃、1分以上加熱することが目安です。



6月4日～6月10日は歯と口の衛生週間です

「6(む)」と「4(し)」の語呂合わせで6月4日が「むし歯予防の日」であることから6/4～10までが歯と口の衛生週間となっています。むし歯や歯周病が悪化すると場合によっては歯を失うこととなります。歯がなければ食事が満足にできなくなり、栄養が偏ったり、栄養不足になることも考えられます。全身の健康のためには歯の健康は欠かせませんね。

よく噛んで食べましょう

よく噛むことでだ液が分泌されます。だ液にはむし歯の原因菌を弱らせるはたらきがあります



食べた後は歯磨き

食べかすを放っておくとむし歯の原因になります。歯磨きの時に力を入れすぎると歯茎を傷める原因になります。優しく丁寧に心をかけましょう。



栄養のバランス

糖分のとりすぎはむし歯の原因の一つです。カルシウムやビタミンDなど骨や歯を作る栄養素をとれる食事をこころがけましょう。



控えめに

旬 胡瓜

★栄養と効能★

カリウムをたくさん含んでいるので塩分を排泄する役割があり、高血圧に効果があると言われています。また、利尿作用もあるので体内の水分量を調節しむくみの解消にも効果的です。6月から8月頃に旬を迎える胡瓜ですが、身体をひやすはたらきがあると言われています。旬の食材にはその時期の身体が欲するパワーをもっています。味も栄養価もアップする旬。季節ごとに様々な旬の食材をいただきましょう。



胡瓜と油揚げのごま酢和え

材料 (2人分)

| | | |
|------|------|---|
| 胡瓜 | 1本 | A |
| 油揚げ | 1枚 | |
| 塩 | 少々 | |
| 酢 | 大さじ1 | |
| 砂糖 | 大さじ1 | |
| 醤油 | 小さじ1 | |
| すりごま | 大さじ1 | |

作り方

- ①胡瓜は薄く輪切りにし塩を混ぜて5分ほどおき、水気を絞る
- ②油揚げはフライパンで両面焼き、縦半分に切り幅1cmの短冊に切る
- ③ボウルにAを合わせ胡瓜と油揚げを和える



油揚げをこんがり焦げ目がつくまで焼くのがポイントです