

食育だより

令和3年6月号 鳴水小

栄養助教諭 佐伯（筒井小）

梅雨の晴れ間に咲くアジサイが、とってもきれいな季節です。気温が高く蒸し暑く、体調を崩しやすい時期です。手洗いやうがいなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。また、今月は「食育月間」です。食育とは、子どもたちがさまざまな経験を通じて食に関する知識と、食を選ぶ力をつけ、より良い食生活が送れる人に育てようとするものです。

食べ物の話や食事のマナーなど、おうちのひとと食についてのお話をしてみませんか？



毎年梅雨の時期になると給食に梅干しが登場します。梅干しは消化吸収をよくしてくれたり、疲労回復に効果があります。さらに、食べ物が悪くなるのを防ぐ抗菌・防腐作用もあり、暑くなるこれからの季節には、様々な料理に使われます。

6月の給食には梅干し以外にも、梅肉和えなど梅雨の時期らしくさっぱりと食べやすい梅料理が登場します。酸っぱい料理は、食べ慣れない児童が多く、苦戦する様子もみられますが、様々な味に子どものときから親しむことは味覚を広げるためにも大切なことです。

今月の給食レシピ♪【さばのごま煮】(6月22日登場)

【材料 4人分】

- さば……………4切 (280g)
 - しょうが……………少々
 - 〈A〉
 - 三温糖……………大さじ2強
 - 濃口しょうゆ…大さじ2弱
 - 酒……………小さじ2
 - 一味唐辛子…少々
 - 水……………適宜
 - 白ごま……………大さじ2強
 - 酢……………小さじ1
- ①しょうがは薄切りにする。白ごまはすりごまにする。
 - ②〈A〉の調味料、水を合わせ、しょうがを入れて煮立たせる。
 - ③さばを入れて煮る。(水をひたひた程度に入れる)
 - ④さばが煮上がったなら取り上げる。
 - ⑤煮汁のあくや油をとり、煮詰めて、白ごま、酢を加えて煮る。
 - ⑥さばの上に煮汁をかける。
- 酢を使ったさっぱりとしたさばの料理です。
 - ごまの食感がおいしさを引き立ててくれます。

夏場に起きやすい食中毒に注意!

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防が特に大切な時期になりました。

食中毒になるとどうなるの？

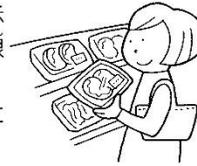
食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づかれない場合もあります。

家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

① 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



② 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



③ 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



④ 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



⑤ 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



⑥ 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。

