

6月 二戸食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、毎月25日は「二戸食の日」です～

「食」という漢字は『人を良くする』とも読めます。もともとの漢字の成り立ちは違いますが、食べることの大切さを伝えるためによく使われるたとえです。英語のことわざにも“You are what you eat.”(あなたはあなたが食べたものでできている)があります。体と健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。6月は「食育月間」です。食べることの大切さを見直してみましょう。



平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

子どもに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子ども時代の食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

<p>家族みんなで食卓を囲む</p> <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p> <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p>
<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p> <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<p>さまざまな味を経験させる</p> <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p>

◆食中毒の発生しやすい季節です！

気温や湿度が高くなる梅雨時期は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食事や調理の前にはせっけんで手をきれいに洗い、料理をつくったら放置せず、早めに食べきるか冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。



食中毒予防の3原則

付けない 生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ

増やさない 食中毒菌を

やっつける 75℃ 1分以上 中心部までしっかり加熱 目安は75℃1分以上(ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85~90℃90秒以上)

こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

◆ 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べすぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。軟らかいものが好まれる現代ですが、かみごたえのあるものを意識して食事にとりいれたいですね。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

こんな食材で、かみかみ運動！



給食では「かみかみ献立」として、献立表に歯のマークがついている日や毎月19日(今月は18日)は、根菜類や山菜、海そう、きのこなどのかみごたえのある食材を取り入れています。ご家庭では、大きめに切ったり、生野菜を取り入れるのもいいですね！

かみごたえ満点メニュー「かみかみあえ」

◆材料 (4人分)

- さきいか 8g
- キャベツ 120g
- にんじん 20g
- ちりめんじゃこ 8g
- 海草サラダ 4g
- たくあん漬け 20g
- しょうゆ 小さじ1/5
- 酢 小さじ1/3
- 砂糖 少々
- 食塩 少々
- いりごま 大さじ1

(作り方)

- ① キャベツとにんじん、たくあん漬けは千切りにする。海草サラダは水で戻しておく。ちりめんじゃこは熱湯をかけるかゆでしておく。さきいかは短く切る。
- ② にんじんとキャベツをゆでて、冷ます。
- ③ 調味料を混ぜ合わせて、材料を入れ味付けをする。最後にいりごまを混ぜて出来上がり。

○枝豆や切干大根などを加えてもいいですね！味付けは、ご家庭でお好みの味に、調整してくださいね☆

