

# 7月の食育だより

## 食中毒に気を付けよう！

梅雨に入り、雨の日が増えてきました。気温・湿度が上がリ、じめじめとした時期になると、食欲もダウンし体調も崩しやすくなります。

雨でジメジメする梅雨は、一年の中でバイ菌が最も繁殖しやすい時期です。

食事や給食を食べる前は、必ず「**手洗い・うがい**」をするように心がけることが大切です。そして梅雨の時期は、特に食中毒に気をつけましょう。

### お家の中で起こしやすい食中毒ランキング

第1位 /ロウウイルス… 人の体の中で増え、少量で発症する

第2位 サルモネラ菌…鶏肉や卵

第3位 ウエルシュ菌…人や動物、土の中

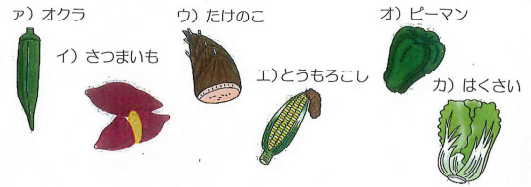
第4位 カンピロバクター菌…肉類

第5位 腸炎ピフリオ…魚類

食中毒の基本は、

**菌をつけない！増やさない！やっつける！**  
です。

## クイズ～夏野菜はどれいくつあるでしょう？～



今年もこの季節になりました。  
大好評の梅ジュースです。



とうもろこし、トマト、ミニトマトも大きくなりました。  
もう少しで食べられるかなあ。



# 8月の食育だより

## 夏休みを元気に過ごそう！

毎日、気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、しっかり食事をとりましょう。また、暑いからと言って冷たいものばかり食べたり涼しい部屋でお菓子を食べながらゴロゴロ過ごしたり、..そんなことがないように夏休みの食生活を気を付けて下さい。

### 朝ご飯を食べよう

朝ご飯を決まった時間に食べることは、生活リズムを崩さないためにも重要です。午前中の学習、部活動のエネルギーの源となり、体温をあげるので全身の活動スイッチが入ります。

### 冷たいものの飲み過ぎ食べ過ぎに気をつけよう

胃腸が冷えると消化機能が落ちます。食欲がなくなり夏バテにつながりますので、冷たいものは量・頻度ともにほどほどにしましょう。



### 夏野菜を食べよう

太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富で夏バテ防止に役立ちます。

また、夏野菜にはトマト、きゅうり、なすなど水分を多く含むものがあり、水分補給にも役立ちます。

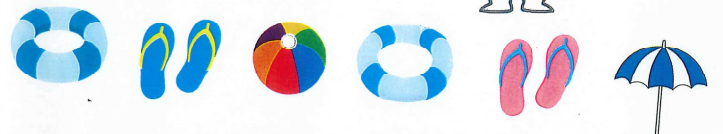
その他にも、体内の余分な熱を冷ますはたらきがあるため、夏野菜は夏を乗り切るためにはうってつけです！

切るだけで食べられるものも多いので、積極的に献立に入れましょう。



## S.O.S!! おかしとスナックがし食べ過ぎに注意!!

甘いおかしやスナックがしには、さとう(SUGAR)、油分(OIL)、塩分(SALT)がたくさん含まれています。これらのおやつでおなかをいっぱいになると、栄養バランスがずれ、からだに悪いことがあるので気を付けましょう。



6名の中高生が参加し調理クラブを実施しました。

今回のテーマは「**フライパン一つでも作れる料理**」です。

豚肉ともやしで作れる豚バラもやし蒸しとカット野菜を利用して焼きそばを作りました。



# 9月の食育だより

## 手洗いで病気を防ごう

ちゃんと手は洗っているかな？

どうして手洗いが大切なの？

病気を引き起こす細菌やウイルスには目に見えないけど身の回りのいろんなところにいます。細菌やウイルスが付いた手で食べ物を食べると体の中に入ってしまう。ご飯を食べる前には手についた細菌やウイルスを落とすために手洗いを必ずしましょう。

正しい手洗いのやり方

- 1 水で手をぬらす。
- 2 せっけんを手に取る。
- 3 手のひらで、せっけんを泡立てる。
- 4 手の甲を手のひらで洗う。
- 5 指の間を洗う。
- 6 親指を洗う。
- 7 親指を手のひらで洗う。
- 8 手首を洗う。
- 9 しっかりとすすぐ。
- 10 きれいに水気をふく。

旬の味、いただきま〜す！

### さんま

さんまは青魚を掘め、夏に疲れた体を回復させてくれる食材です。また、EPAは血栓を予防し、DHAは脳に働き学習能力を高めるといわれています。



頭から背にかけてふっくらしていて、目が透明なのがおいしいさんまだよ！

なすには体のいらぬものを外に出すお手伝いをしてくれる、カリウムも含まれているよ！



### なす

煮になると皮はゆわらかく、身は引き締まりおいしくなります。体の熱を冷ましたり、血液の滞りをなくすといわれ、中国では腫瘍、関節炎、口内炎などの治療に用いられていたそうです。油との相性がよく、一緒に調理すると美味しく食べられます。

### さつまいも

消化器系のはたらきを高め、青腸を丈夫にしてくれます。ビタミンCが豊富で、さらにでんぷんで守られているので熱に強く、調理しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンB1、B2は疲労回復に効果があり、夜も一緒に食べるのがオススメです。



使いもに大学いも、みそ汁に入れても甘くておいしいね！



こんなにも、ミニトマトとトマトが収穫出来ました。トマトソースに使用したり、サラダに入れたり、今年の夏もたくさん食べることが出来ました。



# 10月の食育だより

## 野菜をしっかりと食べていますか？

夏休みや休日の昼食、出張調理の時などみんなと一緒にご飯を食べている時に野菜や嫌いな食べ物を残したり捨てたりしている子がいました。

苦手な食べ物の中にも大切な栄養素がたくさん含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べては栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べるように頑張りましょう。

調理室では美味しく食べて貰いたく工夫をしながら調理しています。自分のユニットの残食を減らすためにも努力してみてください。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	油脂	たんぱく質	食物繊維	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、お粥など	多く含む食品 米、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆、豆腐など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小麦、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、豆のこぼれ
エネルギーになる	肉をつくる	体の調子をととのえる		



## お弁当を作ろう

### 気を付けること

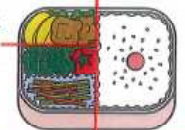
- 時間がたっても食べられる。●汁がでない。
- 形がくずれにくい。●冷やしたり、温めたりしなくてよい。

### おいしそうに作るコツ

彩りの良いお弁当を作る。赤、黄、緑、白、黒、茶などいろんな色のおかずを入れるといいよ。

### お弁当のバランス

1:2:3にするバランスがよいお弁当になるよ。



### つめる時は

- おかずが動かないようにきっちりとめよう。
- しっかり火を通して、よく冷ましてからつめよう。

## 愛児園味噌が出来上がりました。

今年で愛児園味噌も9年目となります。みんなは味噌汁の味が変わったのは分かったかな？

