

ぱくぱく だより

2022年
6月号



春が過ぎ、空が晴れ渡る初夏の季節となりました。その一方で6月は雨の多い時期でもあります。

気温の高い日が増え、湿度が高くなるこの季節は食中毒のリスクが増加します。食中毒を起こす食べ物は見た目や匂いに変化がなく、気づかずに食べてしまうことで体調を崩します。「つけない・増やさない・やっつける」という3つのポイントで食中毒を予防しましょう。手は石鹸で、野菜など洗える食材は流水で十分に洗いましょう。また、生肉や鮮魚などを保管する時はラップやビニール袋でしっかりと包み、他の食材に触れないようにします。冷凍した食品は室温ではなく電子レンジや冷蔵庫で解凍し、食材の中までしっかりと火を通しましょう。調理した料理は早めに食べきるようにすることが大切です。ご家庭でも対策に努め、食中毒から身を守りましょう。

施設欄

《毎月19日は食育の日です》



乳歯と食生活



乳歯はいずれは抜けてしまう歯ですが、乳歯の健康は永久歯の健康に大きく関係しています。乳歯が虫歯になってしまうと永久歯の歯並びが悪くなったり、不完全な永久歯になってしまいます。歯ブラシを扱うのが難しい月齢であれば、食後は水やお茶で口をゆすぎ、口の中に食べ物が残らないようにしましょう。歯磨きが自分でできる月齢になったら、食後は必ず歯磨きをする習慣を身に付けることが大切です。また、食物繊維の多い野菜やきのこなどは清掃性食品と呼ばれ、噛むことで歯の表面をきれいにする歯ブラシのような役割をしてくれます。よく噛むことで唾液の分泌が多くなり、虫歯の予防にもつながります。ほかにも、食べ物の消化を助け、脳の働きを活性化させるなど、良いことがたくさんあります。乳歯の時期からしっかりとケアをして、健康な永久歯が生える準備をしましょう。

こよみ

今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

芒種

(ぼうしゅ)

6月6日頃

稲や麦など実の殻に針状の毛「芒(のぎ)」がある穀物の種をまく季節。梅の実が青から黄色に変わり、百舌(もず)が鳴き始めます。

夏至

(げし)

6月21日頃

暦の上では夏にあたりますが、実際の季節では梅雨の時期。農家では田植えが繁忙を極めます。一年の中で最も昼間が長い日です。

小松菜としらすの梅和え

《約4人分》

- ・小松菜 1袋(200g) ・梅干し 16g
- ・キャベツ 1/4玉 (1~1.5粒)
- (280g程度) ・醤油 大さじ1
- ・しらす 50g ・砂糖 小さじ2



《作り方》

- ①小松菜とキャベツは食べやすい大きさに切ります。
- ②キャベツ、小松菜の順に茹で、冷水にとり、水気を絞ります。
- ③梅干しは種を取り、細かく刻みます。
- ④②、③としらす、醤油、砂糖を混ぜ合わせて完成です。

※梅干しの塩味や甘みに合わせて、調味料の量は調節してください。

☆梅干しにはクエン酸が豊富に含まれ、疲労回復効果、食欲増進効果があります。



食育と給食道で「世界」へ発信

株式会社 ミールケア