食育だより 6月

中津川市・東白川村
食と文化の館

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日

食べることは、健康で豊かな生活を送るためにとても大切なことです。子どもの時に身につけた食習慣は、心と体の成長に大きな影響を与えます。この機会に家族で食生活について見直し、考えてみましょう。

規則正しい食生活をする

- １日３食きちんと食べる
- 早寝、早起きを意識する

バランスのよい食事をする

- 苦手な物にも挑戦する
- 主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事をする

マナーに気を付ける

- はしの持ち方を意識する
- 食べ物や作ってくれた人に感謝する

家族で、できることからはじめてみよう！

- 旬の食べ物を食べる
- 地元でとれる食べ物について知る

食べ物について興味をもつ

- 食事の前には丁寧に手を洗う
- 食中毒に気を付ける

食の安全に気を付ける

6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間

おいしく食事をするためには、歯と口の健康が大切です。よくかんで食べることをこころがけたり、食事の後には歯磨きをしたりして、歯と口の健康を保つようにしましょう。

かむことの効果

- 肥満を防止する
- 歯並びをよくする
- 胃の負担を軽くする
- 頭の働きをよくする
- 歯の病気を予防する
- 味覚が発達する

今月の地元・県産農産物

たまねぎ　きゅうり　キャベツ　こまつな　ねぎ　アスパラガス

ジメジメした季節は食中毒に注意！

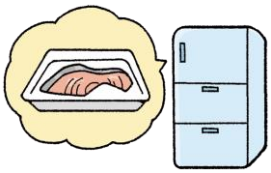
細菌やウイルスは、いろいろなところにいて、少しの数でも食中毒を起こすことがあります。特に、これからの時期は、湿気が多く、気温も高くなるため、食中毒が起こりやすくなります。食中毒予防の３原則を意識しましょう。

食中毒予防の三原則

菌をつけない

ていねいな手洗い

菌をふやさない



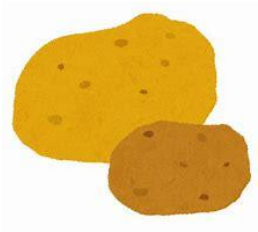
適切な温度管理

菌をやっつける

85℃ 1分以上の加熱

健康になろう！けんこうづくりコーナー

新玉ねぎ・新じゃがいも



３月～６月にかけて、収穫できるものをそれぞれ「新玉ねぎ」「新じゃがいも」と言います。どちらも、１年中出回っているものと比べて、みずみずしいのが特徴です。

新玉ねぎは、火を通すととても甘くなり、新じゃがいもは、皮が薄いので、どちらも簡単な調理で食べることができます。

作ってみましょう♪ かきあげ

材料　＜４人分＞

	たまねぎ	1/2こ
	じゃがいも	1こ
	ごぼう	1/2本
	にんじん	1/2本
	水煮大豆	40g
A	小麦粉	1/2カップ
A	米粉	大さじ1
A	卵	1/2こ
A	塩	少々
A	冷水	少々
	揚げ油	適量

＜作り方＞

① たまねぎはスライスし、じゃがいもは拍子木切り、ごぼうはささがき、にんじんは千切りにする。

② Ａの材料を合わせたところへ、①の材料、水煮大豆を入れて、まぜあわせる。

③ ②を玉じゃくしに入れて、170℃ぐらいの油の中にそっとずらし入れ、カリッとするまで揚げる。

減塩ポイント！

加熱によって引き出された旬の野菜の甘みによって余分な味付けが必要なくなります。