



中津川市・東白川村  
食と文化の館

# 6月は食育月間、毎月19日は食育の日です

心と体の健康に「食」は大きな役割を果たしています。毎日のくらしの中で、家庭でも食育を行うことが大切です。「食」をめぐる様々なことについて、みんなで話し合ってみましょう。

家庭でもできることから  
はじめてみよう！

- ◎ 1日3食きちんと食べる習慣をつける
- ◎ 食事のマナーに気をつけて食べる
- ◎ 食事の前には手を洗う
- ◎ 「いただきます」「ごちそうさま」と食事のあいさつをする
- ◎ はしの正しい持ち方や配膳の仕方に気をつける
- ◎ 苦手な食べ物に挑戦する
- ◎ 旬のものを食べる
- ◎ 地元の食材について知る
- ◎ 食べ物や作ってくれた人に感謝する
- ◎ 休みの日は家族と一緒に食事を作る



## 6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間

食事を流し込んで食べていませんか。一口30回を目標に、よくかんで食べることをこころがけましょう。かむことはからだの健康につながります。しっかりとかめる丈夫な歯をつくりましょう。

### ★よくかんで食べるとよいことがたくさんあります

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



気温や湿度が上がり、食べ物<sup>たもの</sup>が傷みやすくなるこの時期<sup>じき</sup>、食中毒<sup>しょくちゅうどく</sup>の原因となる細菌<sup>さいきん</sup>が増えます。食品<sup>しょくひん</sup>の取り扱いには十分に注意し、食中毒<sup>しょくちゅうどく</sup>の予防<sup>よぼう</sup>を徹底<sup>てっぺい</sup>しましょう。

しょくちゅうどく よぼう  
**食中毒 予防** の  
さんげんそく  
**三原則**



ていねいな手洗いで  
菌<sup>きん</sup>をつけない



てきせつ おんどかんり  
適切な温度管理で  
菌<sup>きん</sup>をふやさない



85℃ 1分以上の加熱で  
菌<sup>きん</sup>をやっつける

## 健康になろう！けんこうづくりコーナー

### しん 新たまねぎ



3月～6月にかけて、収穫<sup>しゅうかく</sup>できるたまねぎを「新たまねぎ」と言います。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。新たまねぎは、火を通すととても甘くなります。

#### 減塩ポイント！

たまねぎの甘みにより、使用する調味料が少なくてすみます。

## 作ってみましょう♪ 新たまねぎのグラタン

材料 <4人分>

新たまねぎ	小さめ 1 個
しめじ	1/4 株
ブロッコリー	1/4 株
ツナ缶	40g
バター	少々
牛乳	160 cc
米粉	大さじ 1
塩	少々
こしょう	少々
とろけるチーズ	30g

<作り方>

- ① たまねぎはスライスし、しめじとブロッコリーは一口大にする。ブロッコリーは下茹でをする。
- ② フライパンにバターを溶かし、ツナ缶を炒める。たまねぎを炒め、しんなりしてきたら、しめじを加えてさらに炒める。
- ③ 牛乳を加えて少し煮た後に、塩、こしょうで味付けをする。
- ④ 水で溶いた米粉でとろみをつける。
- ⑤ ④をカップに入れ、チーズをのせて焼く。

### こんげつ けんないさんひん 今月の県内産品

キャベツ きゅうり こまつな だいこん たまねぎ ねぎ もやし