



食育だより



中津川市・東白川村
食と文化の館

まいどし かつ しょくいく けっかん まいつき にち しょくいく ひ 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。

きそくただい しょくせいかつ 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



しょうじ バランスのよい食事をする

- ・苦手なものにも挑戦する
- ・主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事をする



きつ しょうじ 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



かぞく 家族で、できることから始めてみよう！

- ・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

は くち けんこうしゅうかん 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。よくかんで食べるところがけたり、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。

こうか かむことの効果

- ◆ 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



こんげつ じもと けんさんのうさんぶつ 今月の地元・県産農産物

こめ だいず こめこ こまぎこ いとかんてん だいず つつ あ だいず
米、大豆、米粉、小麦粉、糸寒天、にじます、大豆の包み揚げ、大豆とうふバーグ、
はちみつ、ケチャップ、トマトピューレ… 等

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おいて、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。

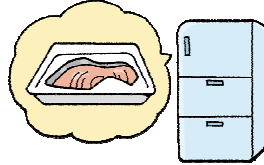
食中毒予防 の3原則

菌をつけない



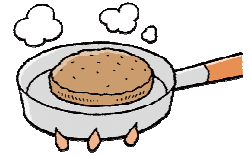
ていねいな手洗い

菌をふやさない



適切な温度管理

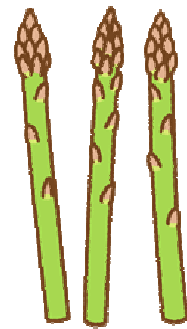
菌をやっつける



85℃ 1分以上の加熱

けんこうづくりコーナー

アスパラガス



グリーンアスパラガスはハウス栽培のものが先に旬を迎え、露地栽培のアスパラガスは5月から6月が旬です。ホワイトアスパラガスの旬は4月の終わり～6月です。それぞれ、出始めのものが甘みが強くおいしいといわれています。新鮮な旬のアスパラガスは、色が濃くツヤやハリもあって見た目も美しいです。

作ってみましょう♪

鶏肉とアスパラとじゃがいものハニーマスタードがらめ

材料 <4人分>

	鶏もも肉	150g程度
A	塩・こしょう	適量
	酒	小さじ2
	片栗粉	大さじ2
	じゃがいも(中)	1こ
	アスパラガス	1本
	揚げ油	適量
B	粒入りマスタード	小さじ1
	はちみつ	小さじ1
	酒	大さじ1
	うすくちしょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ① 鶏もも肉は一口大に、じゃがいもは1cm程度の厚いちょう切りに、アスパラガスは3cm程度の長さに切る。
- ② 鶏もも肉はAで下味をつけておく。
- ③ 先にじゃがいもとアスパラガスを170℃ぐらいの油で揚げる。
- ④ ②に片栗粉をまぶして油で火が通るまでよく揚げる。
- ⑤ Bを合わせて加熱してタレを作り、③、④からめて皿に盛り付ける。



減塩ポイント！

味付けでマスタードの辛みとはちみつの甘みをきかせることで、減塩をしながらおいしくつくることができます。