



食育だより



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

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。子どもの時に身に付けた食習慣は、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、話し合ってみましょう。

家庭でできることからはじめてみましょう！

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

- ・主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事をする
- ・苦手な食べ物にも挑戦する



食べ物や作ってくれた人に感謝する

- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ・残さず食べる



マナーを意識する

- ・はしの持ち方や使い方に気を付ける
- ・食器を置く位置に気を付ける



食べ物について興味をもつ

- ・旬の食べ物を食べる
- ・地元の食材について知る



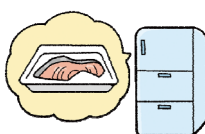
ジメジメした季節は食中毒に注意！

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、この時期は、気温や湿度が上がるため、食べ物が傷みやすくなり、食中毒が起こりやすくなります。食品の取り扱いには十分に注意し、食中毒の3原則を徹底しましょう。

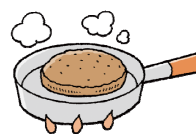
①ていねいな手洗いで、菌をつけない



②適切な温度管理で、菌をふやさない



③85℃1分以上の加熱で、菌をやっつける



今月の県内産品

こめ 米 ・ こめこ 米粉 ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ・ だいず 大豆 ・ キャベツ ・ たまねぎ ・ きくらげ など

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は、体の健康につながります。いつまでも、健康な体でいるために一口30回を目標に、かんで食べましょう。

かむことの効果

- ◆肥満を防止する
- ◆言葉の発音がはっきりする
- ◆歯の病気を予防する
- ◆味覚が発達する
- ◆脳の発達をよくする
- ◆胃の負担を軽くする



けんこうづくりコーナー

新じゃがいも・新玉ねぎ



3月～6月にかけて、収穫できるものをそれぞれ「新じゃがいも」「新玉ねぎ」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♪

新じゃが玉のカレーマヨネーズやき

材料 <4人分>

新じゃがいも	180g
新玉ねぎ	80g
にんじん	40g
ツナ	40g
オリーブ油	適量
カレー粉	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ4
塩こしょう	適量

<作り方>

- ① 新じゃがいもを一口大、新玉ねぎをくし形、にんじんをいちょうに切る。
- ② 新じゃがいも、にんじんを柔らかくなるまでゆでる。
- ③ オリーブ油で新玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ④ ②、ツナを加え、さっと炒める。
- ⑤ 火を止め、カレー粉、マヨネーズ、塩こしょうで味を整え、耐熱容器に入れる。
- ⑥ トースターで焦げ目がつくまで焼く。

減塩ポイント！



減塩キャラクター
「よしおくん」

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。

また、カレー風味にすることで、使用調味料が少なく、減塩につながります。