

19日は食育の日

6月は、食育月間です



*



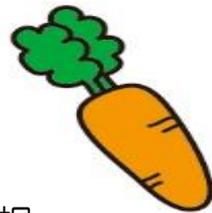
*



*



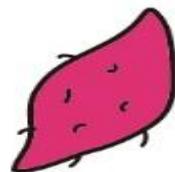
*



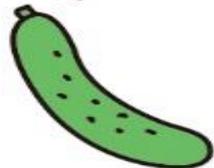
*



*



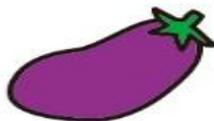
*



*



*



*



*



*

6月19日は、食育の日。

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する知識を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

保育園等では、毎月の行事食やお誕生日会を通じて日本の食習慣を学び、毎日の給食でいろいろな食材や噛むことの大切さを知り、食事マナーを身につけ、お友達とみんなで食べることを体験します。

また、園での野菜の収穫など楽しみながら、野菜にふれあいます。

夏至

夏至は、昼の時間がいちばん長い日です。2025年は、6月21日です。

夏至に食べるとよいと言われている食材に「水無月(みなづき)」という和菓子があります。残り半年の無病息災を祈願する意味がこめられています。

関西地方では、田植えの時期である夏至に、稲が四方八方に根付く願いから「たこ」を食べるようになり、関東地方では、「餅のように粘り強く」という考えから新小麦を使った焼き餅(小麦餅)を食べる風習があります。

今月の食材は バナナ



バナナの多くは外国産で、主にフィリピンから輸入されています。収穫されたばかりの青いバナナは追熟され、熟成したバナナが店頭並びます。さらに熟して甘くなると皮に「シュガースポット」と呼ばれる茶色い斑点ができますが、皮をむくと果肉はきれいでおいしく食べられます。栄養面では糖質が多く手軽にエネルギー源となります。家でのおやつにも良いですね。

6月の食事のおたより

食中毒を予防しましょう

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入して発生します。腹痛下痢、嘔吐などを引き起こし重症化することもあり、家庭でも発生危険性があります。食中毒予防の原則とポイントをご紹介します。

細菌性食中毒を予防する3原則

- ① 細菌を食べ物に「つけない」・・・洗う、分ける。
 - ・手洗いを徹底し、原因菌や細菌を食べ物につけない。
 - ・調理器具はその都度きれいに洗って殺菌する。
 - ・肉や魚の水分をほかの食品につけない。袋を分ける。
- ② 食べ物に付着した菌を「増やさない」・・・低温で保存する。
 - ・できるだけ早く冷蔵庫に入れる。
 - ・過信せずに早く食べる。
 - ・冷蔵庫は詰めすぎず7割程度に。

※細菌の多くは10℃以下で増殖が遅くなり、-15℃以下で増殖が停止する。
- ③ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」・・・加熱処理。
 - ・肉や魚、野菜は加熱して食べる。（加熱の目安は中心部の温度が75℃1分以上）
 - ・生肉や魚を切った調理器具は、よく洗って熱湯をかけて殺菌する。
（台所用殺菌剤も有効・アルコールの場合は、調理器具の水気をしっかりふき取ってから使用する）



今月のレシピ

チーズボール

材料（1人分）

じゃがいも 60g チーズ 10g 人参 8g
玉ねぎ 20g 炒め油 1g 塩・こしょう少々
スープの素 0.5g 小麦粉 3g 卵 5g
パン粉 5g 揚げ油 5g ソース 3g

作り方

- ① じゃがいもはふかしてから皮をむき、ポテトマッシャーでつぶしておく。
- ② チーズは5ミリ角に切る。人参・玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 人参・玉ねぎは油で炒め、塩・こしょうで味付けし、湯に溶かしたスープの素を加え①とチーズを入れよく混ぜる。
- ④ ③をピンポン玉ぐらいの大きさに丸め小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけて油で揚げる。



今月の食材クイズ

「きくらげ」は、何の仲間でしょうか？

A わかめ B きのこ C くらげ



「きくらげ」は、きのこの一種です。くらげと食感が似ていることから「木に生えているくらげ=きくらげ」と名づけられたと言われています。

（答え B きのこ）



主な食材のみ記入しています。行事等により献立変更や食材変更をする場合がありますのでご了承ください。土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。※みそ汁は、煮干しで、ずまし汁は、こんぶとかつおぶしでだしをとって



(月~金曜日の提供目安) 585 23.4 17.8 1.8 昼食+おやつ

Table with columns: 日曜 (Day), 昼食 (Lunch), 午後おやつ (Afternoon Snack), エネルギー kcal (Energy kcal), たんぱく質 g (Protein g), 脂質 g (Fat g), 食塩相当量 g (Salt equivalent g). Rows list various meals like 2月, 3火, 4水, 5木, 6金, 7土, 9月, 10火, 11水, 12木, 13金, 14土, 16月, 17火, 18水, 19木, 20金, 21土, 23月, 24火, 25水, 26木, 27金, 28土, 30月.