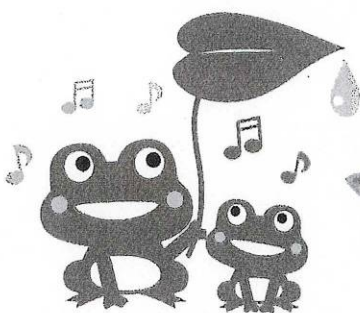


6月 給食だよ!

6月は食育月間です!

食育とは、健全な食生活を実現する為、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を育むことです。農林水産省は毎年6月を食育月間としており、全国で食育をテーマとしたイベント等が行われます。イベントに参加してみたり、取り組みを実施してみたりされてはいかがでしょうか。

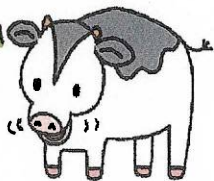


毎月19日は「食育の日」
旬の食材を知って美味しく食べよう!

今月ご紹介する旬の食材は「ズッキーニ」
ご家庭ではあまり食べ慣れない方もいらっしゃるのではないのでしょうか? 使い慣れない食材も料理してみると美味しさ新発見! お肉やチーズなどコクがあるものと合わせると、美味しさがひきたちます。



6/4~10は
歯と口の健康習慣



噛むことの大切さ

よく噛んで食べるとういこといっぱい

1. 食べすぎを防いで肥満を予防する
2. あごの筋肉を発達させ歯並びが良くなる
3. 脳を刺激し頭の働きを良くする
4. だ液がたくさん出て虫歯を予防する
5. 食べ物の味がよく分かりより美味しく感じるようになる
6. 消化を助け栄養を吸収しやすくする



食中毒に気を付けて!

梅雨は湿度、温度が上昇し、食品が傷みやすくなり、食中毒が発生しやすい時期です。

★食事の前は手を洗う

忘れずに行いましょう!

★肉や魚は分けて包む

食材から出る汁が漏れないように個別にビニール袋へ入れ冷蔵庫へ。

★食材はすぐに冷蔵庫へ

冷凍食品の解凍は常温ではせず、冷蔵庫か電子レンジで解凍。

★調理器具は清潔に

キッチン整理整頓! 包丁まな板は食材ごとに使い分け菌の繁殖防止。

6月・ズッキーニ



緑で細長い形からキュウリの仲間だと思われがちですが、実はかぼちゃの仲間。果肉はナスに似ていて、淡泊な味わいなので、様々な料理に合います。

フランスやイタリアなどでは一般的な食材で、南フランスの「ラタトゥイユ」は代表的な料理。あっさりして食べやすく、夏野菜で栄養たっぷりのラタトゥイユは夏バテ予防や回復にぴったりです。

煮汁も栄養たっぷりなので是非食べましょう。

