

6月 栄養だより

千代田区教育委員会事務局 子ども部学務課

梅雨の気配を感じる季節になりました。気温や湿度が高くなり、じめじめとした天気が続く日もあります。この時期は体調を崩しやすく、食中毒の報告も増えてくるので注意が必要です。

「手洗い」は食中毒予防にも、風邪予防にもなる大切な習慣です。せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なタオルやハンカチで拭きましょう。帰ってきたら「手洗い・うがい」を、食事の前にも「手洗い」を習慣にしていけるといいですね。

食中毒予防のための三原則

●菌をつけない

～手洗いと台所の衛生～

手に付いた細菌が食べ物や調理器具に付着します。石けんを使い、こまめに手を洗いましょう。

●菌を増やさない

～早めに食べきる～

調理後に長時間室温で放置すると、細菌が繁殖しやすくなります。出来上がった料理は早めに食べましょう。

●菌をやっつける

～十分に加熱してから食べる～

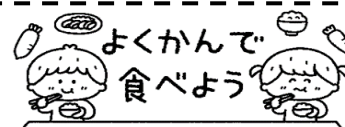
ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。調理の時に食材の中心部を75℃で1分以上加熱することが目安になります。

6月4～10日は『歯と口の健康週間』です

歯と歯茎が丈夫であることは健康のための大切な条件のひとつです。そして、歯の土台となるあごや歯茎、食べ物を噛み砕く力である咀嚼力^{そしゃく}は噛むことで発達します。

噛むという動作は生まれつき備わっているものではありません。その為、やわらかいものばかりでなく、少し歯ごたえのあるものを食べることを心がけていきましょう。

6月4・18日の幼児の給食では「炒り煮干し」を提供し、よく噛んで食べることを促します。



毎月19日は『食育の日』そして、

6月は「食育月間」です！

『食育』は食に関する意識と関心を高め、健康に配慮した食事を選ぶ力を育む取り組みです。食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」を言ったり、食事の配膳をお手伝いしたり、食材の名前や献立名を覚えたり、作物を栽培したりすることも立派な食育です。



＊＊ピーマン＊＊

唐辛子の辛さをなくし、食べやすくした野菜がピーマンです。6～9月頃が旬で、栄養価が高く、ビタミンCが豊富と言われています。

苦味が気になる場合は、甘みが強い完熟したものを選ぶことや、繊維に沿って縦に切ることで苦味が和らぎます。

給食では、「チキンライス」「酢豚」「ピーマンのきんぴら」で、提供します！お楽しみに♪



千代田区は環境モデル都市に選定されています。

CO2 排出量の削減を目指し、身近なエコ活動への参加にご協力をお願いいたします。

