

毎月19日は食育の日 毎年6月は食育月間

食育と聞くと特別な事のように思ってしまうかもしれませんが、何気なく行っている日々の声掛けも十分な食育です。お箸の持ち方やよく噛んで食べること、食事の前には手洗いをすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください

1回の食事で  
どれくらい噛んでいますか

食事をするとき、何回噛んでいるか意識したことはありますか？  
弥生時代は1回の食事に約4000回噛んでいたと言われていたのですが、最近はずっと減って約1000回以下になっているそうです。  
食べ物は、噛めば噛むほどに体に良い効果があります。  
一口食べたら、30回程度噛むことを目安にすると良いそうです。



ひみこのはがーぜ

「よく噛む」8大効用



かみかみごぼう (給食献立より)

【材料】 ごぼう……250g  
片くり粉…40g  
揚げ油  
しょうゆ  
みりん } 各30g  
水  
白ゴマ……15g

【作り方】

- ① ごぼうは2cmの長さの斜め切りにする。
- ② ①に片くり粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 別鍋にAを合わせて火にかけ、②をさっと和えゴマをまぶす。



あごを使って、しっかりと咀嚼させましょう。あごの発育を促し、脳にも良い刺激を与えます。

食中毒予防3原則



気温と湿度の高くなるこの時期に気を付けなければならないのが「細菌性」の食中毒です。  
サルモネラ菌→鶏卵や鶏肉(食肉)、保菌しているペットからの感染もある。  
腸管出血性大腸菌→O-157・O-111など十分に注意しましょう。

HAPPY BIRTHDAY

6月のお誕生会は20日(木)です。お弁当・水筒の準備をお願いします。

5月のお誕生ケーキは、こいのぼりケーキにしました。ピンク(赤)のこいのぼりケーキの他に水色(青)のこいのぼりケーキも作りました(▽)！何色のこいのぼりがあたってかな〜月

