

食育だより

2018年

6月

6月は『食育月間』です



毎年6月は『食育月間』です。

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることで

(農林水産省HP：食育の推進より抜粋)



食中毒予防の三原則

気温や湿度が上がリ、細菌性食中毒が起こりやすい季節になりました。

食中毒予防の3原則は「菌をつけない・増やさない・やっつける」です。

つけない



手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、調理の開始前や食事前など必ず手を洗いましょう。

増やさない



細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりになります。菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

やっつける



ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上加熱しましょう。(ノロウイルス予防の場合は85～90℃ 90秒以上)

(厚生労働省HP参考)

【家庭でできる食育】

★ 食事のお手伝いをする

配膳や片付けをするだけでも感謝の気持ちが芽生えます。

★ 旬の食材や行事食を取り入れる

季節を感じることができ、豊かな感性が育まれます。

★ 家族で食卓を囲む

食卓でしかできない会話もあります。家族で食卓を囲み、食事の時間を楽しいものにしましょう。



♪親子で作ろう かえるクッキー♪



【材料(10個分)】

ホットケーキミックス	200g
抹茶パウダー	2g
上白糖	40g
サラダ油	50g
水	30～40g

★クッキー型(くま)、ストロー、つまようじをご準備ください

【作り方】

- ① ホットケーキミックス、抹茶パウダー、上白糖をあわせる
- ② サラダ油を①に加えて混ぜる
- ③ 水を数回に分けて加え、生地をまとめる
- ④ 生地を厚さ1cmに伸ばし冷蔵庫で30分おく
- ⑤ 冷蔵庫から取り出した生地をクッキーの型で抜く
- ⑥ ストローの先でかえるの目をつけ、つまようじでかわいく口も描く
- ⑦ 余熱した170℃のオーブンで8～10分程度焼き、完成♪

