

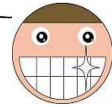
6月

# 食育だより

さいたま市立  
南浦和小学校  
No.3

関東ももうすぐ梅雨入りです。暑さと湿気で重苦しいこの時期は私たちの身体も調整がうまくいかずむくみを感じたり、胃が重苦しかったり体調を崩しがちです。このようなときは利尿効果のあるウリ科のすいかやきゅうり、冬瓜などを食べたり、胃腸を整える梅干しなどを上手に食事に取り入れたりしてうっとうしい梅雨を乗りきりましょう！

## 歯を丈夫にする食生活をしよう！



歯は食べ物を細かくかみ砕き、消化・吸収を助ける大切な働きをします。歯（永久歯）は一生使います。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

### ◆よくかむ

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液には歯に付いた食べかすを落とし、むし歯を予防する効果があります。



### ◆歯みがきをする

歯に付いた食べかすをえさに、むし歯菌は歯を溶かす酸を作ります。これがむし歯の原因となるので、食べかすを歯みがきで取り除きましょう。



### ◆時間を決める

だらだら食べていると、むし歯菌はずっと酸を作り続けます。口の中はいつまでも歯が溶けやすい酸性となり、むし歯の原因になります。



### ◆歯を丈夫にする栄養をとる

丈夫な歯を作るためには栄養バランスのとれた食事が大切です。中でもカルシウムは歯をつくるもとになる、必要不可欠な栄養素です。

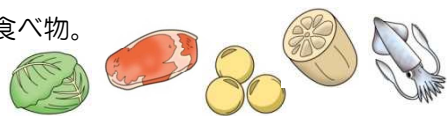
### カルシウム

牛乳、乳製品、小魚、海藻などに多い。カルシウムを吸収するためには、ビタミンDと一緒にとるとよい。ビタミンDは、さけ、小魚、干しいたけなどに多い。



### かみごたえのある食べ物

単にかたい食べ物ではなく、食物繊維の多い海藻や野菜、きのこ、干した野菜や魚、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉を焼いたものなど、何回もかむ必要がある食べ物。



### 歯を大切にしよう！



人間の歯は色々なものを食べるので、どの歯も便利にできています。大切に使うと一生使うことができます。



## 6月は食育月間です！

「食育」とは食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。決して難しいことではなく、家族そろって楽しく食事をすることも食育につながります。

国が定めた「第三次食育推進基本計画」では、朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を平成27年度の1週間9.7回から平成32年度までに11回以上を目標として決めました。みなさんの家庭はいかがでしょうか。

食事のマナーや食材の知識、食べ物を大切に作る心、そして親しい人と楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。



## 家庭での食中毒予防

6月に入り、じめじめと蒸し暑くなってきました。梅雨の時期から9月頃までは、特に細菌による食中毒が発生しやすくなります。しっかり手洗いをし、身近な衛生に気をつけて、体調を崩さず、元気に夏を迎えましょう。

### ポイント1 手洗い

手には見えない雑菌が沢山います。調理前、生魚・生肉・卵などに触った後、盛り付け前、食事前には必ず手を洗いましょう。

### ポイント2 食材の購入・管理

賞味期限などの表示をチェックし、なるべく新鮮なものを選び、帰ったらすぐに食材に適した保管庫へ入れましょう。

### ポイント4 調理

加熱は十分に。中心まで火が通っているか必ず確認しましょう。調理を途中で止めた食品は冷蔵庫へ入れましょう。

### ポイント3 調理器具の使い分け

野菜や果物など加熱しないものを切るときは、生肉・生魚で使用したものと別の包丁やまな板を使う、もしくは熱湯消毒して使うとよいでしょう。

★食中毒は食べ物の味、においなど外見的变化ではわからない場合も多いので、日ごろから予防に努めることが必要です。



## 旬を味わう

### あじ



あじは6月から7月が最盛期ですが、最近は養殖や輸入物が多くなり、1年中出回るようになりました。6月頃のあじは産卵を終えて、ちょうど体がふっくらとしてくる時期で、とてもおいしくなります。刺身や焼き魚だけではなく、揚げて南蛮漬け、ミンチにしてつくねやハンバーグに入れるなど、さまざまな調理法で楽しむことができます。

DHAやEPAといった脂質栄養、「成長のビタミン」とよばれるビタミンB群が豊富で、歯や骨、細胞の成長を助け、脳の活性化にもつながります。

※それぞれの分量は小学生 1 人分の 4 人分量です。  
ご家庭で量を調節して作ってみてください。

### ★給食レシピ かみかみあえ★

きゅうり 100g→輪切り  
だいこん 150g→千切り  
にんじん 25g→千切り  
塩 少々  
するめ (又はさきいか)  
20g→2cmくらいに切る

④ { 砂糖 小さじ1と1/2  
しょうゆ 小さじ2  
酢 小さじ2  
ごま油 小さじ1

- ① 野菜はさっとゆでて軽く塩もみする。
- ② ④を合わせて加熱する。
- ③ 野菜、するめ、ドレッシングを和える。

よくかむとするめの  
おいしい味がしてきますよ！

