きゅうしょくだより

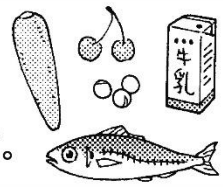
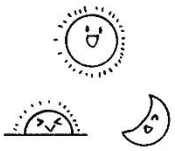
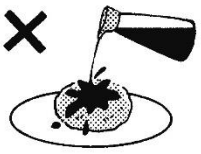
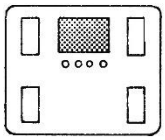
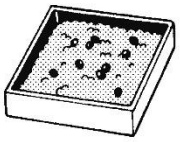
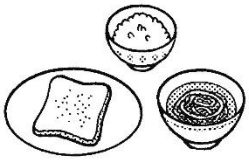
令和４年６月号
座間市立相模野小学校
校長　山手　温子

　梅雨の時期は、雨の日が続いて蒸し暑くなったり、寒かったり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。また食中毒も発生しやすい季節です。手洗い、うがいなど衛生管理にも注意しましょう。

　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す。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。

知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

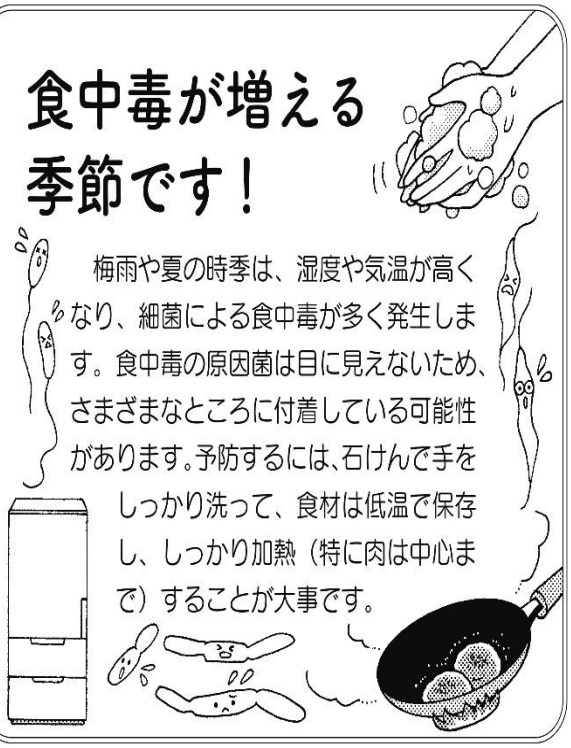
① 食事を楽しみましょう。	⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。 
② １日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。 	⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。 
③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。 	⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。 
④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。 	⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

出典　文部省（当時）、厚生省（当時）、農林水産省「食生活指針」（平成28年６月一部改正）

かむ力がつくのはどんな食べ物？

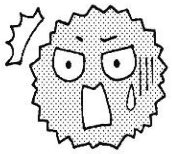
かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉、豚肉などです。干した食べ物もかみごたえが大きくなります。これらの食べ物は、単にかたいものではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみごたえの大きい食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。

食中毒が増える季節です！



梅雨や夏の時季は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまなところに付着している可能性があります。予防するには、石けんで手をしっかり洗って、食材は低温で保存し、しっかり加熱（特に肉は中心まで）することが大事です。

食中毒予防の3つのポイント



気温や湿度が高くなると、食中毒の危険が多くなります。食中毒予防のポイントを確認しましょう。

つけない

調理や食事の前には石けんでていねいに手を洗い、清潔な食器や器具を使うようにします。

増やさない

冷蔵や冷凍が必要な食品は、購買後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れて、早めに使います。

やっつける

加熱が必要なものは中心部が75℃で１分以上を目安に、しっかり火を通すことが大切です。

作ってみませんか？「さばのソース煮」（14日のこんだてより）

材料（４人分）

さば切り身	４切れ
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適宜
ｳｽﾀｰｿｰｽ	大さじ 1.5
しょうゆ	大さじ 1.5
酒	小さじ1
砂糖	大さじ１
生姜汁	ひとかけ分
水	大さじ1

【作り方】

① さばに酒で下味をつける。
② 片栗粉をまぶし、油で揚げる。
③ カッコ内の調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせて、たれを作る。
④ ②のさばに③のたれをからめて出来上がり。