

# いただきます

2021年度 6月号  
豊能町中学校給食担当

## 食育月間です

6月は毎年、国が定める「食育月間」です。生きる力を身につけ、正しい食の知識と、食の選択ができるようになることを目的として、制定されています。子どもの頃に身についた食習慣を大人になってから改善することは、簡単ではありません。できることから、「食育」に取り組んでみませんか？

### やってみよう！

#### 食事の支度をする

お家の人に任せっぱなしになっていませんか？出来ることを少しずつ増やしていきましょう。

#### 食文化を意識してみる

日本には、沢山の行事食があります。季節を感じる旬を取り入れるようにするのもいいですね。

#### 色んな食べ物を食べてみる

味覚の幅が広がります。昔、苦手だった食べ物も「あれ？おいしいやん」と感じるかもしれませんよ。

#### 減塩を心がける

子どもの頃から薄味に慣れることで、将来の生活習慣病の予防に繋がります。

## 食中毒に気をつけよう

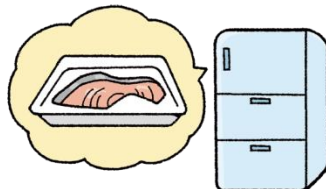
食中毒は、夏場に起こりやすいです。食中毒の原因はいたるところにあります。

### つけない



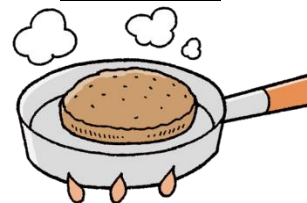
手はきれいに洗いましょう。生の肉や魚が他の食べ物とくっつかないようにしましょう。

### 増やさない



作った料理は早く食べるようにしましょう。食品を購入したら、早く冷蔵庫に入れるようにしましょう。

### やっつける



お肉を焼くときは、中心にまで火がとおっていることを確認しましょう。

## なんで梅の雨で梅雨

### って読むの？

雨の多い季節を梅雨と言います。なぜでしょう？  
それは、雨の多い6月ごろに、梅の実が黄色く熟す季節でもあるからです。そのため、「梅」の字が使われるようになりました。(諸説あり)

## 今月の給食

### おくら

おくらは、ネバネバする食材のひとつです。ネバネバは、お腹の調子をよくしたり、夏に冷たいものを食べ過ぎて、胃が弱ってしまった時に消化活動を助けてくれます。夏が旬の食べ物です。美味しい時期に沢山食べて、夏を乗り切りましょう。



6/4~6/10

## 歯と口の健康週間

む(6)し(4)にちなんで歯と口の健康について考える1週間と定められています。口は体の健康の入り口です！噛むこと、歯のことに意識してみましょう。

だ液の働きは？	食べかすを落とす 	消化を助ける 	味を感じる 	菌の増殖を抑える 	歯の表面を修復する 
---------	--------------	------------	-----------	--------------	---------------

## 冷水機の水を直接飲むのは控えよう

暑くなってきて、冷水機を使う機会が増えるのではないのでしょうか。水筒やコップに入れてから飲むようにしましょう。直接、口につけて飲むことのないように！



### 作ってみよう！

休みの日にお菓子を作ってみませんか？今回は、簡単にできるパンの耳ラスクを紹介します。

## パンの耳ラスク



### 材料

- ・食パンの耳
- ・バター
- (マーガリンでも OK)
- ・砂糖

### 作り方

- ① 食パンの耳を切る。耳を食べやすい大きさに切る。
- ② バターを電子レンジで20秒くらい加熱して、固形から液体にする
- ③ ①を電子レンジで1分加熱して、パンをパリパリにする。(※焦げないように注意)
- ④ ③の耳の内側(白い方)に②を塗り、砂糖を振りかける。
- ⑤ ④を電子レンジで30秒加熱する。できあがり。