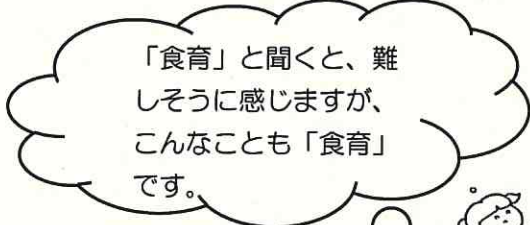


「食育」で生きる力を育もう



生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年、6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置づけています。



家族で食卓を囲む

一緒に料理をする

朝食を食べる

我が家の味を伝える



食中毒の発生しやすい季節です！！

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざま、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

～食中毒予防の三原則～

つけない

- ・手をきれいに洗う
- ・野菜や果物は流水で洗う
- ・調理器具はいつも清潔なものを使う
- ・生の魚や肉が他の食べ物とくっつかないようにする
- ・加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。

ふやさない

- ・生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる
- ・すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。



やっつける

- ・加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す
- ・生の肉や魚を切った包丁やまな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒する。



火いらず！包丁いらず！
忙しい朝にいかがですか？



レンジでチン！ マグカップトット

～材料(マグカップ400cc目安)～

- | | | |
|---|--------|-------------------|
| ★ | ごはん | マグカップ1杯分(およそ160g) |
| | 卵 | 1個(溶いておく) |
| | 牛乳 | 大さじ4(60cc) |
| | 粉チーズ | 大さじ2杯 |
| | 塩・こしょう | 少々 |
| | ベーコン | 2枚 |



～作り方～

- ① ★を、上から順にマグカップに入れて混ぜる。
- ② ベーコンは、キッチンばさみなどで1cm幅に切っておく。
- ③ 切ったベーコンを上へのせ、ふんわりとラップをし、電子レンジ600w1分半加熱する。

☆加熱時間はあくまでも目安ですので、お好みに合わせてお楽しみください☆

主に 血や肉をつくる 食品 (赤の食品)	主に 体の調子を 整える食品 (緑色の食品)	主に 熱や働く力に なる食品 (黄色の食品)
卵 牛乳 粉チーズ ベーコン		ごはん

足りない栄養素に… 給食の献立でもう一品！

- ☆グリーンサラダ
きゅうりと茹でたキャベツ、ブロッコリーをドレッシングで和える。
- ☆大根サラダ
切った大根、きゅうりをマヨネーズで和える。