

# 6月 食育だより

和木町立学校給食センター  
栄養士 林 有希

## 未来へつながる「食」を考えよう

6月は  
食育月間



私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



### 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	--

### 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

### 食中毒予防3択クイズ

**Q1** まな板の使い方として正しいのはどれ？

- 野菜は肉の後に切る
- 食材ごとに洗って使う
- 肉と野菜を続けて切る

**Q2** 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ？

- から揚げ
- 目玉焼き
- お刺身

**Q3** 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい？

- シンクの近く
- まな板の近く
- 冷蔵庫

**Q4** 鍋に残った昨夜のカレー、どうやって食べる？

- そのまま食べる
- 軽く温める
- 十分に加熱する

**Q5** 「賞味期限」について、正しい説明はどれ？

- 過ぎたら食べられない期限
- おいしく食べられる期限
- 開封後も賞味期限まで安全

### おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

#### 健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで 食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランス よく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきを しましょう</p>
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### 減塩 でみんな元気！！

塩分のとり過ぎは高血圧や腎臓の病気等につながります。給食では、塩分を控えた美味しい献立を研究し、提供しています。減塩にむけた工夫を紹介いたします。

**塩分測定**  
給食の調理では、塩分濃度計で汁物や煮物等の塩分を測定して提供しています。目安は0.5~0.7%



↑学校給食センター ↑こども園

うま味や香りを足して、**塩分を減らす**

- ・だしや具だくさんで、うま味を引き出す。
- ・香りのよい食材で、食欲アップ。(香辛料、ごま等)
- ・酸味で味に変化を。(酢やレモン等)

子どもたちは、味覚も成長期です。薄味に慣れ、素材の味を美味しく感じる力をつけることが大切です。料理だけでなく、スナックやお菓子にも塩分は含まれています。とり過ぎには気を付けましょう。

和木町内栄養士連絡会作成

**こたえ**

Q1=②(生肉や魚を切った後は、熱湯をかけておくことよ) Q2=①  
Q3=③(水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) Q4=③ Q5=②