



食育だより

平成30年 6月号

作成者:日清医療食品(株)栄養士 比嘉ゆりえ

今年も梅雨の季節がやってきました。この時期は、雨が降ってジトジトしたり、時には晴れたりと天気の変化が多くなり、子供の体調も崩しやすくなってしまいます。

しっかり、うがい・手洗いをおこなう事が大切です。また、規則正しい食生活も心掛けていきましょう。



☆6月は『食育月間』です！

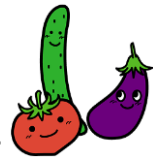
平成18年3月に「食育推進基本計画」が制定され、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」とされました。豊かな人間性を育み、生きる力を身につけられるよう、家庭でも食育を意識しましょう！

例えば、①親子クッキング…危険がない範囲でおこないましょう。


②家族全員で楽しい食卓…テレビを消して家族で会話をしましょう。

③食事のお手伝い…食事の盛り付けやお皿の後片付けをしてもらいましょう。

④お買い物へ行こう…たくさんの食べ物を見たり選んだりしましょう。



親子クッキングの すすめ



親子で食事作りにチャレンジ！ 手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも、油：酢：塩＝2：1：0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よく振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。

夏野菜を食べよ



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

・トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防

