



食育だより



令和2年 6月 日清医療食品株式会社

はじめとした梅雨の時期は、食中毒に注意が必要です。加熱をしっかりとし、調理した後は早めに食べることや、冷蔵庫や冷凍庫で保存をするなど、取り扱いに気をつけましょう。

また、蒸し暑さから体調不調を起こしやすくなるので、こまめな水分補給と休養をこころがけましょう。

★ ★ 食育月間 ★ ★



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。

豊かな人間性を育み、生きる力を身につけられることを目標に、

ご家庭でできる食育に取り組んでみましょう。

下記にいくつかご紹介します。

普段されていることが、食育の一環になっていると感じられると思います。

食事の挨拶をしよう・・・食事の前後のあいさつは、命をいただくという意味もこめられた言葉です。

感謝の気持ちをもつこと、食事時間のメリハリをつけることにつながります。

郷土料理をたべよう・・・昔から食べられてきた食文化に慣れ親しむことで、食文化の継承になります。

食事づくり、準備にかかわろう・・・調理する人への感謝の気持ちや、自立心を育みます。

お買い物にいこう・・・食材の旬や値段、食に対しての学びの機会になります。



楽しんで食べよう・・・家族やお友達など、一緒に食べる人と会話を楽しみながら食べよう。

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。

おいしく食べよう グリーンピースは今が旬!

子供たちが苦手なグリーンピースですが、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、食物繊維が豊富に含まれています。免疫力を高め、新陳代謝を円滑し、風邪予防、便秘改善に役立ちます。豆ごはんやポタージュ、天ぷら等色々な調理法で味わいましょう！

