

7月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

梅雨が明けると夏本番です。暑さも本格的になり、食欲がなくなったり、体が疲れやすかったりと体調を崩しやすくなります。手洗いなどの衛生管理と、規則正しい食生活をして元気に過ごしましょう。

6 手を洗おう



食育ピクトグラム⑥ 手を洗おう

手洗いの目的は、手の汚れを洗い落として清潔にすることです。手には目に見える汚れのほかに、細菌・ウイルスがついていることがあります。手洗いの方法を確認してみましょう。

正しい手洗いの方法

流水でしっかり洗うことが大切です。指先や指の間は洗い残しが多く、注意が必要です。また、手洗いの後は、清潔なハンカチを使い、服で拭いたり、ハンカチなどの貸し借りをしないようにしましょう。

① 水でよくぬらす



② 石けんをつけて泡立てる



③ 水でしっかり洗い流す



④ 清潔なハンカチでふく

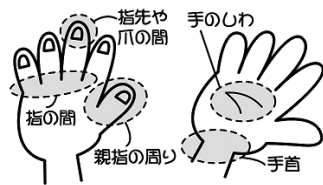


【このような時は手を洗いましょう】



私たちの手はいろいろなものに触れます。服や髪などについた、目に見えない細菌やウイルスを、家の中に持ち込まないことが大切です。

【手洗いで食中毒予防】



ここをチェック！！
洗い残しの多い箇所

汚れの残りやすい部分は注意して洗いましょう

食中毒を防ぐためにも、きちんとした手洗いが重要です。手の甲や指先、つめ、手首など、洗い残しやすい部分を忘れずにしっかり洗いましょう。



食育ピクトグラム② 朝ごはんを食べよう

朝ごはんには、1日を元気に過ごすために必要な働きが3つあります。何も口にしていないと、元気に活動することができないだけでなく、体の調子を崩してしまいます。朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

【朝ごはんの3つの働き】

① 栄養を補給する

寝ている間にも、お茶碗約一杯分のエネルギーが使われます。朝ごはんをしっかり食べて、栄養を補給しましょう。

② 体温を上げる

食べ物が体の中に入ると胃や腸が動き始め、体温が上がります。脳も体もしっかり目覚めるように、朝ごはんをとりましょう。

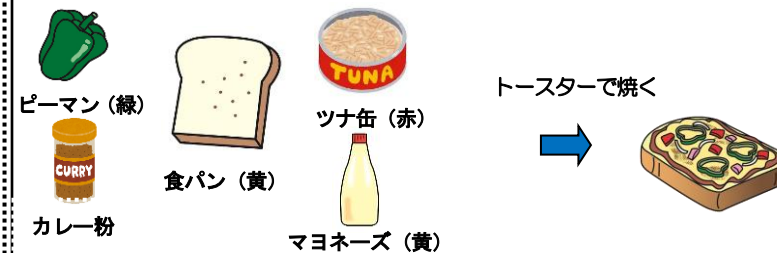
③ 排便をうながす

胃に食べ物が入ると、腸が活発に動き始め、排便をうながします。朝ごはんを食べることで、排便のリズムが作られます。

【朝食づくりのポイント】

赤・黄・緑3色のグループの食品を揃えて、手軽で簡単に作ることができる工夫をしましょう。

お手軽レシピ『カレーツナトースト』



- ① ピーマンは薄切りにし、適量のツナ缶、カレー粉、マヨネーズを混ぜる。
- ② 食パンに①をのせて、トースターでこんがり焼く。

今月のこんだて紹介

夏野菜カレー



【材料】(小学校中学年4人分量)

もち麦ごはん	4膳	たまねぎ	140g	にんにく	1かけ
豚もも肉	100g	トマト	15g	サラダ油	適量
じゃがいも	80g	にんじん	60g	カレールウ	65g
かぼちゃ	80g	オクラ	12g	黒砂糖	小さじ1/2
				水	400mL

【作り方】

- ① じゃがいも、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、にんじんはさいの目切り、オクラは輪切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、にんにく、豚もも肉を炒め、火の通りにくい野菜から入れ、トマトを加えて軽く炒める。
- ③ 水を入れて食材が柔らかくなるまで煮る。黒砂糖を入れ火を止め、ルウを入れて仕上げる。
- ④ もち麦ごはんに③をかける。