

6月は「食育月間」です

毎年6月は国が定める「食育月間」です。日本では平成17年に「食育基本法」という法律が制定され今年で20年がたちます。

国をあげて食育に取り組んできましたが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加、食の安全上の問題など、さまざまな食に関する問題があり、今後もより一層食育を推進していく必要があります。



ご家庭で、このようなことに取り組んでみませんか？

買い物や料理など一緒に食事のしたくをする。

家族や仲間と一緒に食卓を囲む。

地域の郷土料理や行事食を味わう。



◆食育パネル展

ぜひ、おこしく下さい！！

【開催期間】6月13日（金）13時～27日（金）15時まで
【開催場所】堺市役所 エントランスホール（本館1階）
※堺市食育関係課合同の食育パネル展示です。

健康な体づくりは「よくかむ」ことから

6/4～6/10は
歯と口の健康週間です



食事は食べ物をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか。よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、むし歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第1歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

よくかむことで得られる効果



歯と口の健康週間におすすめの料理

～カルちゃん焼き～

【材料（4人分）】

- | | |
|------------------|-------------------|
| ・にら・・・・・・・・12g | ・いり白ごま・・・・・・・・8g |
| ・にんじん・・・・・・・・12g | ・牛乳・・・・・・・・1/4カップ |
| ・とろけるチーズ・・20g | ・あおさ粉・・・・・・・・0.4g |
| ・お好み焼き粉・・・・・60g | ・油・・・・・・・・適量 |
| ・ソース・・・・・・・・適量 | ・水・・・・・・・・約20cc |



【作り方】

- ① にらは1cm程度の長さに切り、にんじんは千切りにする。
- ② お好み焼き粉を牛乳で溶き、にら・にんじん・とろけるチーズ・いり白ごま・あおさ粉を混ぜ合わせる。
- ③ 生地のかたさをみながら調整して水を入れる。
- ④ フライパンに薄く油をひき、1人分ずつ玉じゃくし等で入れる。
- ⑤ 両面をしっかり焼き、上からソースをかける。

さかいの日



「さかいの日」には、さかいの地場産物やさかいにゆかりのある食材を使用します。6月のさかいの日の献立は「昆布うどん」です。堺の刃物と昆布が会って作られた「とろろ昆布」を使います。

きたで、万博！

6月の万博献立は、ポルトガル料理の「ガルド・ヴェルデ」と「サルディーニャス・アサーダス」です。「ガルド・ヴェルデ」は「緑のスープ」という意味で、ポルトガルではケールという緑色の野菜で作られます。給食ではちんげん菜を使用します。また、ポルトガルは大西洋に面した国で、魚介をよく食べる国として知られています。素材本来の味を大切に作る料理が多いことから、小おかずの「サルディーニャス・アサーダス」はいわしをオリーブ油と塩とにんにくのシンプルな味付けで焼いた料理です。



食中毒に気をつけましょう

梅雨に入り暑くなるこれからの時期は、食中毒が発生しやすくなります。食べ物が食中毒をおこす菌などに汚染されていても、においや色・味の変化などからは見分けがつかないことがあります。手洗いや清潔な器具を使用して菌を「つけない」こと、調理してから食べる時間を短くし「ふやさない」こと、十分に加熱して「やっつける」ことを心がけましょう。

食中毒予防の3原則

