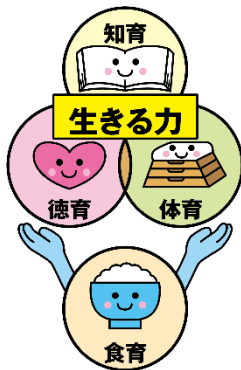


6月は「食育月間」です

私たちが生きるためには、「食べる」ことは欠かせません。食べることについて正しく学び、自分で判断して行動することで、私たちは健康で豊かな毎日を送れるようになります。

そこで食について学ぶ機会をつくるため、平成17（2005）年に、「食育基本法」ができました。この法律では、食育を「生きる上での一番大切な基本」とし、「知育（頭）、徳育（心）、体育（体）を育てる土台となるもの」と定めています。家庭・学校・地域が連携し、生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、食育を推進していきましょう。

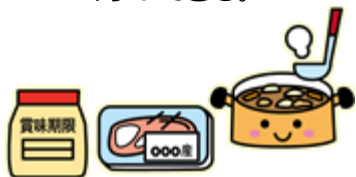


食育で育てたい食べる力

- 1 食事の重要性や楽しさを理解する。
- 2 心と体の健康を維持できる。



- 3 食べ物の選択や食事づくりができる。
- 4 食べものや作る人への感謝の心。



- 5 日本の食文化を理解し伝えることができる。
- 6 一緒に食べたい人がいる。



食中毒は予防が肝心です

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「増やさない」こと、十分に加熱して「やっつける」ことを心がけましょう。

食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける

◆食育パネル展

ぜひ、お越しください！

【開催期間】6月11日（木）12時～24日（水）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。

旬の野菜（レタス）を使った献立

～レタスと卵のスープ～

【材料（4人分）】

- ・ベーコン・・・40g
- ・レタス・・・80g
- ・にんじん・・・40g
- ・たまねぎ・・・80g
- ・水・・・4カップ
- ・鶏卵・・・1個
- ・中華パイオン・・・小さじ1
- ・うすくちしょうゆ・・・大さじ1
- ・塩、こしょう・・・適量



【作り方】

- ① ベーコンは食べやすい大きさに切る。レタスは短冊切り、にんじんはうすめのいちょう切り、たまねぎはうす切りにする。
- ② 鍋を熱し、ベーコンを炒める。
- ③ にんじん、たまねぎを炒め、水を入れて煮、アクをとる。
- ④ 中華パイオン、うすくちしょうゆ、塩、こしょうで調味する。
- ⑤ 溶き卵を入れて煮、レタスを入れて十分に煮て仕上げる。

堺っこ献立



「堺っこ献立」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月の堺っこ献立は「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。

よくかんで食べましょう



「噛ミング30（カミングサンマル）」運動をご存知ですか？健全な食生活を推進するため、厚生労働省が「ひと口30回以上かむ」ことを目標に、平成21（2009）年に提唱したものです。よくかんで食べることで消化がよくなり、食べすぎを防ぐことができるほか、ストレスも緩和してくれます。さらに、かむことは運動機能をはじめ、体のさまざまな生理機能と大きな関係をもつことも解明されてきました。何より、落ち着いて食べ物をよくかみ味わって食べることでできる食卓は、楽しい会話はずみ、心も豊かにしてくれます。6月4日～10日は歯と口の健康週間です。意識してよくかんで食べましょう。



食育クイズ！



【問題】

日本で一番ウメを生産している都道府県はどこでしょう。

- ①福島県 ②和歌山県 ③愛媛県

バラ科サクラ属の木の実に、中国が原産です。梅の花が咲いた後、6～7月ごろに実の収穫時期を迎えます。

