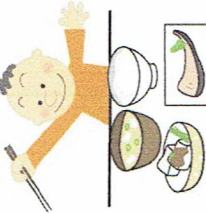

食育ママだより

 令和2年6月
 三輝ふれんず No.181
 NPO法人食育ママ

田植えも終わり、さわやかな風が青田を渡る季節になりました。新型コロナウイルスの影響が続く中、気温・湿度共に上がる時季でもあります。様々な感染症に気を付けて過ごしていきましょう

～一日の始まりは朝食から～ **6月は「食育月間」です!**



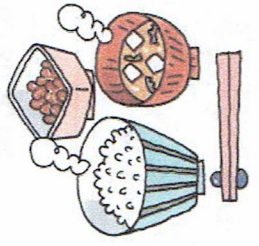
学校生活が漸くスタートしました。休校中は沢山の宿題もあったと聞きますが、高校一年生の中には生活リズムが昼夜逆転し、スマホ片手に毎朝5～6時に就寝という毎日を過ごした子もいたとか。これでは「朝ご飯を食べる」習慣は身に付きませんね。

食事は何を食べるかももちろん、いつ、どのように食べるかも重要です。「朝食は王様のごとく、昼食は王子のごとく、夕食は貧者のごとく」。これは欧米に古くから伝わることわざです。一日の始まりには、たんぱく質たっぷりで、栄養バランスのとれた食事をとることが理想とされてきました。日本の食卓も同様です。でも、若い人を中心に朝食を食べなったり、菓子パンと飲み物など簡単に済ませるなどの現状があります。朝食を抜くとエネルギー不足のまま一日をスタートすることになり、思考力・集中力も続きません。

丁寧な食事で心の栄養補給 * * * * *

食事が重要なのは健康のためだけではなくあります。くつろいだ食事の時間は貴重な「心のエネルギー源」です。そして食卓は、どんな素材を使って、何の料理を作り、どの器に盛りつけるか、誰とどんな話をしながら食べるかなど夢のある空間であることを子どもにもしっかりと伝えたいですね。

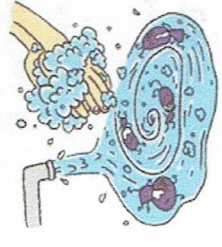
忙しい朝は朝食づくりも大変です。ご飯と具沢山の汁物(前の晩に下ごしらえもOK)に、たんぱく源の焼き魚、納豆や卵焼き(チーズやしらす、ねぎ・青菜を入れると栄養 Up)のいずれかがあるといいですね。頑張らずにはじめましょう!



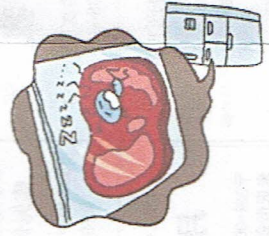
食中毒に注意しましょう!!

気温が上がり湿度が高くなる梅雨から夏にかけては、食中毒の原因である細菌の増殖が活発になります。食中毒予防の3原則を徹底していきましょう。

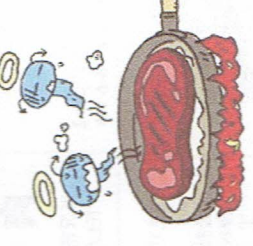
つけない



増やさない



やっつける



- 手と調理器具はいつも清潔に
- 食材と調理したものが接触しないように。
- 時間と温度管理が重要
- 常温放置厳禁!!
- 食材は素早く調理、早めに食べる。

- 中までしっかり加熱生焼けに注意する。
- 包丁、まな板、布巾の殺菌(熱湯)

また、身近な食べ物にも菌を抑える効果のある食品があります。梅干しは腐敗防止、しその防腐作用、お茶やお酢には強い殺菌作用があります。わさびや生姜、ネギやニンニクなどにも殺菌作用があるので、薬味としてはもちろん、いろいろな料理に使っていききたいですね。

❖❖ **食育ママを応援してください!! 賛助会員募集** ❖❖

食育ママは、子どもだけでなく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々な食の体験をする「キッズキッチン教室」を開催しております。皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。

個人年会費一口3000円(一口以上) 団体会員一口5000円(一口以上)
 連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで
 TEL 0238(22)3616
 URL / <http://yonezawanet.jp/shokumama> 食育ママで検索