

# すくすく ぐんぐん かまっ子

～食のおたより～

平成29年6月  
No.3  
作成：嘉麻市内  
学校栄養士

梅雨の季節を迎えました。これから、温度や湿度が高くなり体の抵抗力が落ちてきます。規則正しい生活を心がけて体調をくずさないようにしましょう。

毎年6月は「食育月間」  
毎月19日は「食育」の日

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間です！

## は じょうぶ 歯を丈夫にしよう！

健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。健康で丈夫な歯を守るため、普段から歯の栄養のことも考えた食事を心がけましょう。

### ★歯をつくる食べ物★

①カルシウムの多いもの



こざかな



かいそう



ぎゅうにゅう

②ビタミンA・Cの多いもの



にんじん



トマト



ほうれんそう

③たんぱく質の多いもの



にく



さかな



とうふ

### ★よくかんで食べよう★

よくかんで食べることは、歯を丈夫にすることはもちろん、それ以外にもたくさんのいいことがあります。

ひまん(太りすぎ)にならないようにします。



はをきれいにします。



みかかが発達します。(味がよくわかるようになります。)



がんから体を守るはたらきもあります。



ことばの発音をはっきりします。



いの調子もよくなります。



のうのはたらきを活発にします。



ぜんしんが元気でいられます。



## べんとう こんだて お弁当おすすめ献立

## べんとう えいせいかんり お弁当の衛生管理について

梅雨の時期は、食中毒を起こす菌が大活躍する時期でもあります。お弁当は、作ってから食べるまで常温で置かれる時間が長く、普通の料理以上に衛生管理が必要です。安心しておいしく食べられる「お弁当作りのポイント」を3つご紹介します。

### ポイント① しっかり火を通す

お弁当は、冷蔵保存したり、食べる前に加熱したりすることができない場合もあります。できるだけ生で食べるものを避け、いつもより長めにしっかり火を通しましょう。また、残ったおかずを入れる際にも、もう一度しっかり火を通しましょう。



### ポイント② 冷めてから

温かいうちにつめて、ふたをすると、温度が下がりにくくなり、菌が増殖しやすくなります。また、水蒸気が閉じ込められると水滴となり、水分を好む菌にとっては最適な環境となってしまいます。十分冷ましてから、つめて、ふたをするようにしましょう。

### ポイント③ 素手でつめない、さわらない

お弁当のおかずを素手のままつめてしまうと、手についている菌がおかずについてしまいます。手洗いを十分にすることはもちろん、できるだけ素手でかずを触らず、清潔なおはしやスプーンを使ってつまみましょう。

## こうやどうふ 高野豆腐とじゃが芋の煮物～お弁当おすすめ献立(給食)レシピ紹介～

### <材料 4人分>

鶏肉	100g
じゃが芋	200g
にんじん	小1本
いんげん	30g
干し椎茸	2枚
高野豆腐	40g
こんにゃく	80g

### <作り方>

- 鶏肉は、3センチの角切りにする。
- じゃが芋・にんじんは、2センチぐらいの乱切りにする。干し椎茸は水で戻して石づきを取り、2センチの角切りにする。
- こんにゃくは下ゆでをし、高野豆腐はぬるま湯に浸して戻し、2センチの角切りにする。
- いんげんは塩ゆでし、斜め切りにする。
- 鍋に油を入れ、鶏肉を炒め、肉の色が変わったら、にんじん・干し椎茸・こんにゃくの順に炒める。じゃが芋を入れて炒めたら、鍋に調味料と椎茸の戻し汁、高野豆腐を加える。具材が全てつかれる程度の水を入れ、煮込む。
- 途中アクをとり、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- 最後にいんげんを加えて仕上げる。