



# 6月 食育だよ!

## ♪実籾保育園♪

**食中毒に気をつけて!**

梅雨は湿度と温度が高く、食品も傷みやすくなり、食中毒が発生しやすい時期です。予防の3原則は、「つけない・増やさない・やっつける」です。つけないためには、新鮮な食材を選び、手をよく洗うことが基本。増やさないためには、賞味期限などを確認し、温度の高い所に放置せず早めに食べること。やっつけるには、加熱や消毒が有効です。食品はしっかり中まで加熱をし、器具はよく洗い、熱湯をかけたり漂白したりしましょう。

**あじのおいしい季節です**

あじは世界の熱帯・温帯地域でとれ、日本でもおなじみの魚です。味がよいことからその名がついたともいわれ、「鯡」と書く漢字は、味がよくて参ってしまう、という意味もあるそうです。昔にくらべ、魚を食べる頻度は減っているようですが、塩焼きやムニエルは箸使いの練習にぴったりです。フライや南蛮漬けなど、よく揚げた料理にすれば、少々骨も食べられるのでカルシウムもとれます。旬のあじを、ぜひご家庭でも。

**成長期に大切! カルシウム**

カルシウムは、骨の主な構成要素の一つで、ほとんどが骨と歯の組織に存在し、一部は血液の凝固に関わっています。成長期に不足すると成長が抑制され、成長後に不足すると骨がもろくなります。子どもが海藻や小魚から十分にカルシウムをとることは難しいので、間食や食事といっしょに牛乳や乳製品をとるとよいでしょう。料理に使うのも一案です。またビタミンDとたんぱく質は、カルシウムの吸収を助ける働きがあるので、バランスのよい食事を心がけるのも大切です。

**人気のおやつ、五平餅**

【材料(5個分)】ごはん約1.5合、調味料(赤みそ大さじ1 砂糖大さじ1弱 みりん小さじ1 だし汁または水小さじ2)、いりごま適量

【作り方】炊いたごはんをすりこ木などで半分程度つぶし、小判形に丸めます。鍋に調味料を入れ、とろみがつくまで火にかけ、いりごまを混ぜ、合わせみそを作ります。丸めたごはんに合わせてみそを塗り、オーブントースターで軽く焼いたらできあがり。

**梅(入梅)**

6月になると雨の日が多くなります。この時期を「梅雨」と呼び、梅雨に入る6月11日頃を「入梅」ともいいます。梅は2月頃に白い花をつけ、6月頃には青みがかった実が黄色く熟します。梅の実から作る梅干しは、クエン酸による疲労軽減や殺菌効果があるのでお弁当に入れたり、昔は武士が戦のときに薬として常備したりするなど、日本人の生活に溶け込んだ、関わりの深い食べ物です。

**保護者のお悩み Q&A**

Q.野菜が嫌いでも食べてくれませんか...

A.子どもたちの味覚はまだ発達途中です。苦味のある野菜を本能的に食べないことも、決して珍しいことではありません。一度食べなかったから「嫌い」と決めつけずに、諦めず長い目で見ましょう。大人がおいしそうに楽しく食べる姿を子どもに見せていくことも大切です。