

ぱくぱく だより

2024年
6月号



色とりどりのアジサイに、梅雨の訪れを感じる時期となりました。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛むことは刺激となり、唾液の増加による虫歯の予防、胃腸の働きの促進、脳の活性化などに繋がります。現代人の一口で噛む回数は平均10~20回ですが、理想は30回といわれています。噛む回数を増やすコツとして、「歯ごたえのある食材を選ぶ」「複数の食材を使った料理を食べる」などがあります。食感や味の変化によりじっくり食べることが出来るためおすすめです。よく噛んで、歯と口を健康に保ちましょう。

〔調理室より〕

6月に入り、段々と気温も夏に近づいてきました。暑さ対策に良い旬の野菜といえば「きゅうり」です。水分量が多いほか、ビタミンやミネラルも含まれています。サラダに取り入れてみたり、大人は漬物などもいいですね。暑さに負けぬよう「きゅうり」を積極的に食べてみてはいかがでしょうか。



《毎月19日は食育の日です》

食中毒は予防が大切



ジメジメとした日が続くこの時期は、食中毒菌の繁殖が活発になります。食中毒は重症化するケースもあるため、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。食中毒を予防するためのポイントを紹介します。

- ①食材は消費期限を確認し、新鮮なものを購入する。
- ②冷蔵が必要なものは、購入後すぐ冷蔵庫へしまう。
(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下)
- ③調理の前には必ず石鹸で丁寧に手を洗う。肉や魚、卵などに触れたらその都度手を洗う。
- ④食材はしっかり加熱する。
- ⑤調理後は速やかに食事し、長時間室温で放置しない。
- ⑥残った食材は清潔な容器に保存する。

食中毒にかからないためには、一人一人の心掛けが大切です。元気に過ごすためにも予防を徹底しましょう。



こよみ

今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

芒種 (ぼうしゅ)

6月5日頃

稲や麦など実の殻に針状の毛「芒(のぎ)」がある穀物の種をまく季節。梅の実が青から黄色に変わり、百舌(もず)が鳴き始めます。

夏至 (げし)

6月21日頃

暦の上では夏にあたりますが、実際の季節では梅雨の時期。農家では田植えが繁忙を極めます。一年の中で最も昼間が長い日です。

チキンナゲット

《約4人分》

- ・鶏ひき肉 160g
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・塩 少々
- ・パン粉 20g
- ・薄力粉 12g
- ・油(揚げ油) 適量
- ・ケチャップ 大さじ1



《作り方》

- ①豆腐は泡だて器などでつぶしておきます。
- ②ボウルに鶏ひき肉、塩を入れてよくこね、豆腐、パン粉、薄力粉を加えてさらによくこねます。
- ③小判型に成形し170℃に熱した油で5~10分揚げます。
- ④揚げたチキンナゲットにケチャップをかけて完成です。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

