

# 食育だより

ピノキオ幼児舎



2020年度6月



雨の季節がやってきました。外ではピンクや紫の紫陽花がきれいに咲き始めました。梅雨の時期は、湿度が高く寒暖の差も大きいため体調を崩しやすい時期です。また、食中毒も発生しやすいです。健康面や衛生面に気を付けて、元気に梅雨を乗り切りましょう!!

## 毎年6月は「食育月間」！毎月19日は「食育の日」！

食育の基本理念を定めた食育基本法が2005年6月に制定されました。そのため、毎年6月は食育月間として、日ごろの食について振り返り、食への取り組み方を考える時期になっています。

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。このように聞くと難しそうに感じますが、お子さんとスーパーに行って一緒に旬の食材を探してみるだけでも食育に繋がります。ぜひ身近なところから、食育を実践してみてください。

今月は歯と口の健康週間もありますので、こちらも併せてご紹介します。



## 【ひみこのはがいで】

6月4日～6月10日までは歯と口の健康週間です。食べるうえで、歯の健康、よく噛むことはとても大切です。よく噛むことの大切さを伝える、「ひみこのはがいで」というキャッチフレーズがあります。よく噛んで食べるとどんな効果があるのか、イラストで分かりやすく載っています。現代は、柔らかい食べ物が増え、噛むことが減ってきています。調理の際、味付けを少し薄味にすると、素材の味を味わおうと自然と噛む回数が増えると言われています。このような工夫を加えて、よく噛んで健康で丈夫な身体を作りましょう。

## 食中毒に注意しよう

6月に入り梅雨の時期がやってきました。気候が暖かで、湿気が多くなる梅雨から夏にかけては、食中毒の主な原因である細菌の増殖が活発になります。食中毒予防には、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則が大切です。また、ワサビや生姜、



みょうがといった薬味野菜の辛味成分や、ねぎやニンニク、玉ねぎに含まれる硫化アリルには殺菌作用があります。これからの季節にぴったりの食材ですので、活用してみてください。

## 夏至の食べもの

夏至は、1年で最も昼の時間が長くなる日です。今年6月21日で、この日を過ぎると本格的な夏が始まります。冬至と異なり、夏至にちなんだ食べ物は地域や風習によって違いがあります。関東地方では、小麦もちをお供えし、愛知県ではいちじく田楽を食べる習慣があります。大阪を中心とした関西では、タコの8本足のように稲の根が深く張ることを祈願してタコを食べる習慣があります。皆様のご家庭には夏至の習慣は何かありますか？

