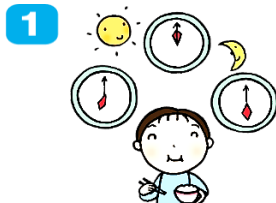


# 食だより6月

## 6月は食育月間です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育は、その健康づくりに大きな役割を果たし、給食時間をはじめ、さまざまな授業などを取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にさせていただければ幸いです。

### かえ 振り返ってみよう! まいにち 毎日の食生活



1 朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?



2 好ききらいをしないで食べていますか?



3 できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?



4 食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?



5 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



6 家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?



7 食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

### 食中毒予防の3原則

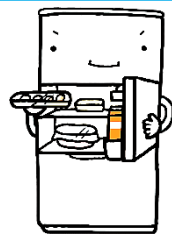
●食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子どもや高齢者のいるご家庭ではとくに注意が必要です。油断をせず、この3原則をしっかりと実行しましょう。

#### つけない!



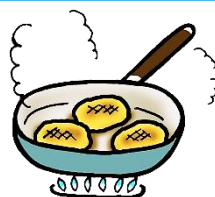
調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

#### 増やさない!



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきましょう。

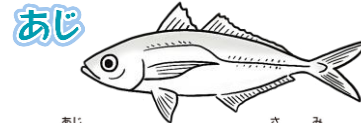
#### やっつける!



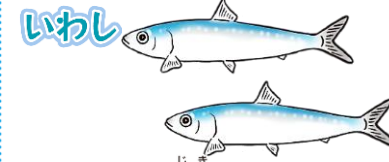
なままで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

## おいしい近海魚

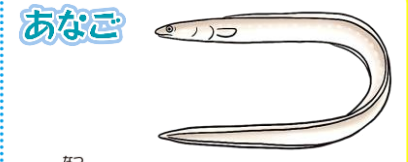
日本の海にはおいしい魚がいっぱい。たんぱく質に富み、体によいはたらきをするあぶらもたくさん含んでいてとってもヘルシー。そして何より季節ごとの旬を楽しめます。



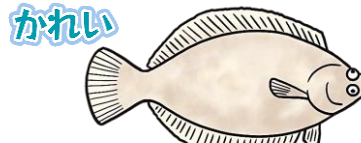
あじ 味がよいから「あじ」。刺し身やなめろう、焼いたりフライにしてもおいしい。あじの開きも絶品。



いわし これからの時期のまいわしは「入梅いわし」ともいわれます。あぶらがのっておいしいです。



あなご 夏のあなごはさっぱりしていて、おいしいといわれます。てんぷらやたれで焼いてどうぞ。



かれい 種類によっても違いますが、マコガレイなどは身が厚くなる夏が旬です。



すずき 「シーバス」ともよばれ、釣りでは有名な魚です。体の大きさで呼び名が変わる出世魚です。



たい マダイのほか、チダイ、クロダイ、イシダイなど種類もたくさん。夏もおいしい魚です。



かます 尖ったシルエットがかっこいい。塩焼きにしたり、開いた生干しや一夜干しもおいしいです。



はも 漢字では、魚へんに豊で「鰯」。包丁を細かく入れる「骨切り」をし、湯引きなどでいただきます。



たちうお 体が「太刀」のように見えることから名付けられました。身は真珠のように七色に輝きます。

### おやつ

6月10日は、「時の記念日」です。天智天皇が「漏刻」と呼ばれる水時計を使って、初めて人々に時間を知らせた日とされています。古くから時刻は生活するうえで大切なものとされてきました。江戸時代の時刻は一日を12等分し、干支や四から九までの数字で表していました。今の午後2時から4時ごろを「昼八つ」、1日2食が基本だった人々は、空腹を満たすため、この「八つ」の時間に軽食(間食)をとっていました。そして、この食事のことを「おやつ」と呼ぶようになりました。これがおやつのはじまりです。

### 入梅

入梅は雑節の1つで、暦の上での梅雨のはじまりをいい、二十四節気の「芒種」から数えて5日目になります。芒種は稲の種をまくころを意味しており、昔の農家は入梅を梅雨入りの目安とし、田植えの時期を決めていました。現在の梅雨入りは気象庁が梅雨前線をともに地域ごとに発表するため、暦の上の入梅とは日にちが異なります。ところで、この入梅の時期に獲れるいわしは脂がのって、一年の中で最もおいしいとされ、この時期のものは「入梅いわし」とも呼ばれます。梅の実も熟すころなので、いわしの梅煮を作って季節を味わってみてはいかがでしょうか。