



アジサイがきれいな花を咲かせ、カエルの元気な鳴き声が聞こえてくる季節になりました。これから気温も湿度もどんどんあがってきて熱中症に注意が必要です。慣れない暑さで体調を崩しやすくなるので、体調管理をしっかりと行い元気に夏を迎えましょう。

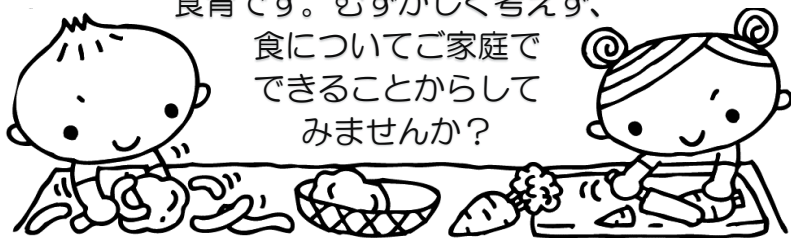


6月は『食育月間』

『食育』は私たちが健康な生活を送るために必要な、「食べる力」を身に付けるための大切な取り組みです。ご家庭でも身近な事から取り組んでいくことができます。

まいにち朝食をたべる
みんなで楽しく食事をする
旬の食材を食べる

普段ご家庭でしていることもりっぱな食育です。むずかしく考えず、食についてご家庭でできることからしてみませんか？



6月7月旬の食材

アスパラガス・枝豆・なす・オクラ
きゅうり・トマト・ピーマン・パプリカ
うめ・びわ・メロン・あじ・あゆ



旬の食材の良いところ

旬を迎えた食材は栄養価が高く比較的安価で出回ります。また、香りやうまみも増し鮮度が良いためよりおいしく食べることができます。消費者にとって嬉しいこと尽くしですね。

食中毒を防ぐ！！ 食中毒予防の3原則

1.つけない

生の肉や魚を切った後は包丁とまな板をしっかりと洗いましょう。熱湯やハイターで消毒すると安心です。生で食べる野菜は最初に切るといいですよ。調理前の手洗いも忘れずしっかりと。



2.ふやさない

細菌の多くは高温多湿な環境ではどんどん増えていきます。食材に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。調理したものはすぐに食べましょう。

3.やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱すると死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です！



旬の食材から：なすのお話

なすは90%以上が水分で、体の熱をとったり、塩分を体の外に出す働きのあるカリウムが多く含まれています。また、なすの皮の紫色は「ナスニン」といわれるポリフェノールの一種で、眼精疲労の緩和の効能があります。油と一緒に取ると吸収率がアップするので、炒めたり揚げたりするのがおすすめです。

