

令和2年

# 6月いただきます



今月の月目標

## 衛生に気をつけて食事をしよう



手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

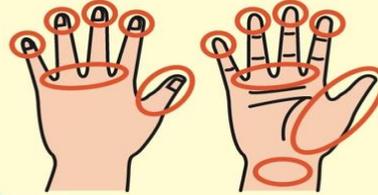
食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、又は付けてしまうため、こまめな手洗いが病気予防の第一歩です。

### 家族みんなで、手洗いについて確認しましょう！



せっけんを使って丁寧に洗い、泡を流水でしっかり流してから、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょ。

※園や学校にも、毎日清潔なハンカチやタオルを持たせてください。



洗い残しの多い部分（指先、爪先、指の間、親指と人差し指の間、手首など）も意識して洗いましょう。

### 手洗いのタイミング

### こんな時は必ず手を洗いましょう

食事やおやつの前

外から帰った時

料理をする前

トイレの後

掃除の後

動物を触った時



## 6月15日(月)★食育の日★ ～日本型の食事～

### ちらし寿司・牛乳 さばの塩焼き・梅浸し・ひじきの煮物



和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。「エネルギーになる」「体をつくる」「体の調子を整える」という3つのはたらきをする栄養素を、バランス良く食べることが出来ます。

### 和食の良いところ

#### 健康に良い

和食に欠かせない「まごわやさしい」の食材を組み合わせることで、バランスよく栄養がとれます。



#### だしとうまみ

かつおや昆布、煮干しなどからだしをとり、そのうま味を生かして調理します。だしがしっかり効いていると、薄味でもあっさりおいしく食べられます。

#### 多様な調理法

焼く・揚げる・ゆでる・蒸す・煮るといった様々な調理法で素材の味を活かします。

#### 季節の移ろいや年中行事との関わり

旬の新鮮な食材を使用し、自然の美しさや四季を感じられるように工夫されています。又、行事食も大切にされています。



### 今月の滋養の食材



### 今月の東近江市の食材

