

# 6月の食事だよ!

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

## 食中毒に気をつけましょう

これから夏に向けて、気温も湿度も上がり、細菌の繁殖が心配されます。乳児、幼児は抵抗力が弱いので気を付けなければなりません。

### ～食中毒予防の3原則～

- 菌をつけない
- 菌を増やさない
- 殺菌する



冷蔵庫に入れていても細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べることも大切です。

## 毎月19日は「食育の日です」

食育基本法に基づく食育推進計画では、毎年6月を食育月間、毎月19日を「食育の日」と定めています。

ご家庭でも日々の食事を振り返ったり、旬の食材を使った料理を食べたり、子どもと食を通したコミュニケーションがとれる日にできるといいですね。



## 夏至の食べもの

1年でもっとも昼間の時間が長い夏至。夏至に食べるものといって全国的に浸透しているものはありませんが、残り半年の無病息災を祈願する「水無月」という和菓子があります。稲が四方八方に根付く願いから「たこ」を食べる習慣のある地域や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といったように各地に根づいている慣習もあります。今年の夏至は6月21日です。



## 今月のおすすめレシピ～フレッシュトマトピザ～

### 材料（幼児2人分）

- ・食パン(8枚切) 2枚
- ・トマト 1/2個
- ・スライスチーズ 2枚

### 作り方

- ①トマトは種をとり、5mm角に切る。
- ②食パンに①とスライスチーズをのせ、アルミホイルに並べてオーブントースターなどで焦げないように様子をみながら色よく焼く。

トマトは熟を加えると甘味や旨味がグンと増して、リコピンの吸収率も高まるよ!

