



令和6年
第135号

あけの星学園食育だより 6月号



栄養士 大関

梅雨のじめじめした季節になりましたね。じめじめとした暑い天気の日には食中毒がおこりやすくなります。今月は自分たちでできる食中毒の予防方法についてお話ししたいと思います。

食中毒に気をつけよう

食中毒予防で大切なことは細菌を①つけない、②ふやさない、③やっつけるの3つを意識することです。①つけない、②ふやさないは自分自身でも気を付けることができます。今回はその方法について紹介したいと思います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



①つけない

手洗いをしっかりしよう！
外出から帰ってきたとき、
ご飯を食べる前、調理をする前は必ず手洗いをしましょう。

②ふやさない

ご飯は時間通りに食べよう。食べ終わったら食器はすぐに洗って片付けよう。
お茶や牛乳、ジュースを冷蔵庫から出しっぱなしにしていないですか？
使ったら「すぐに洗う」「片づける」を習慣づけましょう。



自分の分を使ったらすぐ冷蔵庫に片づけようね

食べ終わった食器はすぐに洗った方が汚れも落ちやすいよ



食育ピックアップ

今回は肌に良い栄養を一部紹介したいと思います。肌の皮膚は普段食べている物から出来ています。バランスの良い食事をとってモチ肌を手に入れよう！

ビタミンA

- ・老化や肌の健康にいい
- ・免疫力UP
- ・緑黄色野菜に入っているよ！



にんじん

ほうれん草

ビタミンC

- ・コラーゲンを作るのに必要
- ・他のビタミンの働きを助ける
- ・野菜や果物に入っているよ！



かぼちゃ

パプリカ

ビタミンE

- ・肌を守る役割がある
- ・魚や一部野菜に入っているよ



オレンジ

かぼちゃ



カレー



かぼちゃ

夏が旬の食材～野菜編～



トマトの赤色成分「リコピン」は免疫力UPや美肌効果が期待できます。



ナスに含まれている「ナスニン」は目の疲れ回復にいいとされています。



モロヘイヤはビタミンやミネラルが豊富で切り刻むとネバネバするのが特徴です。



オクラのネバネバは「食物繊維」なので便秘改善効果があります。



ピーマンは美容に良いビタミンCが多い野菜です。

食育Quiz!

今月は野菜の問題です。

問1.

夏野菜のトマトですが、写真の様にまだ少し青いトマトはどのように保存したらいいでしょうか。



- A.そのまま冷蔵庫で保存する。
- B.常温で保存する。
- C.洗って冷蔵庫で保存する。

問2.

右の写真はとある夏野菜の花になります。さて何の花でしょうか。



- A. トマト
- B. ピーマン
- C. オクラ

5月の答えは...

- 1 → B → ○
- 2 → A → ×
- 3 → C → △