

# 食育だより6月号

毎月19日は  
**食育の日**  
令和2年6月22日  
大東市立住道中学校  
栄養教諭 伊藤みどり

暑い日が増えてきました。外で活動する時は熱中症に気をつけましょう。睡眠をしっかりとり、朝食を食べる、こまめに水分補給をすることが熱中症の予防になります。学校生活が本格的に始まり、疲れが出てくる頃です。体調管理に気をつけましょう。

## 6月は食育月間です！

「食育」とは、食を通して丈夫な体と心、豊かな人間性を育むことです。生涯にわたって心身ともに健康で、いきいきと過ごすために、食育はあらゆる世代に必要です。

毎月19日は「1」＝「い」、「9」＝「く」と読み、「食育の日」とされています。また、毎年6月は「食育月間」となっています。みなさんは「食」についてどんなことを心がけていますか？「食育の日」や「食育月間」をきっかけに「食」について考えてみましょう。

### どうして食育が必要なのか？

食育が必要とされるようになったのは、次のような現状が心配されているからです。

「食習慣の乱れ」、「孤食(ひとりでごはんを食べる)」、「栄養の偏り」、「肥満とやせの増加」、「生活習慣病の低年齢化」、「運動習慣の二極化」、「食への関心の薄れ」、「食の安心・安全」などです。これらの課題に学校・家庭・地域などで連携し、協力して取り組むことが大切だといわれています。

### あなたはどれくらい「食」について できていることがありますか？

みなさんは、生活の中でどれくらい意識していますか？  
実践していることに  をつけてみましょう！



- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 食事の時は「いただきます」、「ごちそうさま」を言っている。           |
| <input type="checkbox"/> | 毎日、朝食を食べている。                            |
| <input type="checkbox"/> | 食事の時間を楽しむよう心がけている。                      |
| <input type="checkbox"/> | 食事は「主食」、「主菜」、「副菜」を組み合わせるようにしている。        |
| <input type="checkbox"/> | 買い物・料理・片付けなど、食事の手伝いをしている。               |
| <input type="checkbox"/> | 家の食事、給食などで使っている食材やその産地、旬のことを知っている。      |
| <input type="checkbox"/> | 食品やお弁当を買う時、外食する時などに、「使用材料」や「栄養表示」を見ている。 |

～生きていくために欠かせない「食」の大切さについて考えてみましょう～

## 知っていますか？レシピの言葉

レシピを見ながら料理を作ろうとしたら、「これってどういう意味なのかな？」って思うことはありませんか？

調理に入る前に必要な下準備のことを下ごしらえと言います。今回は下ごしらえの時に使う言葉を紹介したいと思います。



### ～下ごしらえの言葉～

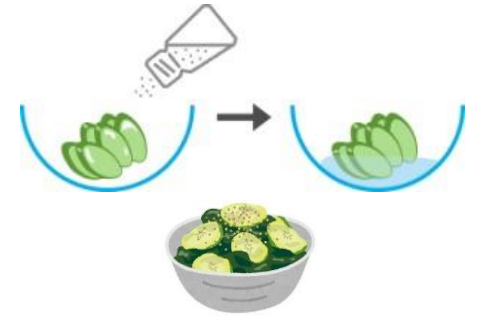
#### ・水にさらす

材料に含まれているアク(えぐ味や渋味)をのぞいたり、切った後の変色を防いだり、切った野菜をパリッとさせたりするために、冷水や流水につけることをいいます。



#### ・塩もみ

刻んだ野菜に塩をふりかけて手でよくもみ、余分な水分やアクを抜く目的で行います。野菜の量、約100gに対し、小さじ1杯くらいの塩を使うのがよいとされていて、サラダ、なます、きゅうりもみなどの下ごしらえの時に使います。



#### ・湯むき

主にトマトの下ごしらえで使います。熱湯をかけたり、熱湯に浸したりして、外皮をむくことです。トマトのヘタにフォークや箸をさし、熱湯にさっとつけ、すぐ冷水で冷ますと薄皮だけきれいにむくことができます。



#### ・わたをとる

・わたとは、魚などの内臓のことで、わたを取るとは、内臓を取り除くことです。わたは食べる場合もありますが、臭みが出るので、ほとんど取り除いて調理します。わたを取るには、アジなどは腹をひらいて包丁でかきだし、エビの背ワタ(背中にある黒い筋状のもの)は竹串をさして引き出します。



ゆっくり引き上げて取る