



給食だより

-6月号-

暑い日々が続いて来て水分補給が欠かせない時期になってきました。6月になると雨も降り始めてじめじめとした梅雨の季節になってきますね。6月は、湿度と気温が上昇し、多くの細菌が増殖しやすい環境になるため、食中毒に注意が必要になってきます。

食中毒の発見報告件数は、家庭での発生件数も多いです。お店で買って来た食品の取り扱いに気を付けることも大切です。せっかく作った料理で食中毒になるのは大変悲しいです。暑い季節の衛生管理に気を付けましょう。

そら豆の栄養と効果効能は優れている！

そら豆には栄養が豊富で、美容やダイエット、健康の効果効能が優れていると注目されています。そら豆の名前の由来は、さやが空に向かって伸びていく様から「空豆」と名付けられました。そのさやの長さは50cm程まで伸びます。

そら豆は秋に種まきをして、3月から4月に3cm位の大きさに黒い斑紋のある白い花を咲かせます。そしてそら豆の収穫は5月頃始まります。

そら豆の食べ方は、塩ゆでしたり、殻ごと焼いて中の豆を食べたり、その他、食材として豆板醤にも使用されています。また栄養価も高いので、大豆アレルギーの方の為の代用食品にそら豆が使われています。

☆そら豆の栄養6選☆

- 葉酸…体の発育を促すので新しい細胞を作り出すのに必要な栄養素
- ビタミンB群…タンパク質・糖質・脂質の代謝を促進する働きがあり、エネルギーを補給し、老廃物を代謝するのに必要な栄養素
- カリウム…血圧を安定させ、体を健康な状態に保つ作用がある
- 亜鉛…皮膚や粘膜を健康に保つ作用があり、味覚も正常に保つ働きをしている
- 鉄…赤血球を作るのに必要な栄養成分
- マグネシウム…骨や歯を造るのに必要な栄養素

☆そら豆の効果効能☆

- 造血作用…鉄と葉酸が多く含まれているので、造血作用の効能があり、貧血予防効果がある
- ダイエット効果…代謝を上げるたんぱく質とビタミンB群の両方と食物繊維が豊富に含まれている
- むくみの改善…そら豆に含まれるカリウムは体内に余分な水分やナトリウムを排出し貯めこまないようにする為、むくみの改善がある
- 美肌や美髪…ビタミンB1は、肌荒れに効果。たんぱく質・亜鉛・ビタミンは、美髪に必要な栄養成分。特に亜鉛は、髪に栄養を運ぶ重要な働きをする
- デトックス効果…カリウムが含まれていて、体内に余った水分や老廃物を排出する作用がある
- 骨を丈夫に…骨を作るカルシウム・マグネシウム・リンの全ての栄養成分を含んでいる
- 疲労回復…糖質を分解しエネルギー代謝を助け、筋肉や神経の疲労を和らげる作用のビタミンB群が含まれている



point 1
食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷凍庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3
下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから解す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4
調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5
食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする