

～カフェテリアよりビタミンI(愛)をこめて～

6月は食育月間「お・い・し・い・な」

食は、私たちが生きていく上で欠かすことのできないもの、そして楽しみでもあり、生涯を通じて健全な心身をつくる基礎となるものです。茨城県では、「お・い・し・い・な」をスローガンに、県全体で食の大切さや食育の推進を目指しています。スローガンには、食習慣の改善やバランスの良い食事、食を通じたコミュニケーションづくり、伝統的な食文化の継承など、健全な食生活を実践するためのポイントが示されています。「お・い・し・い・な」を実践し、食の大切さについて考えてみましょう。

おはよう、ごはんを食べましょう ⇒ 朝食を欠食する県民の割合の減少

いたadakimasu、ごちそうさまを言いましょう ⇒ 食事のあいさつをする子どもの割合の増加

しっかり野菜を食べましょう ⇒ 野菜の摂取量の増加

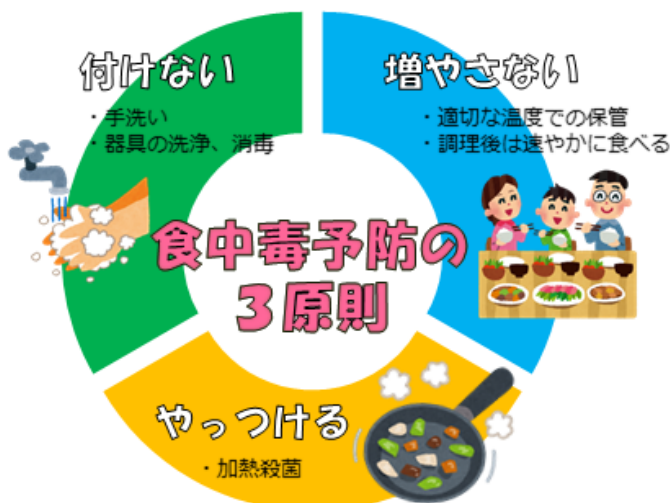
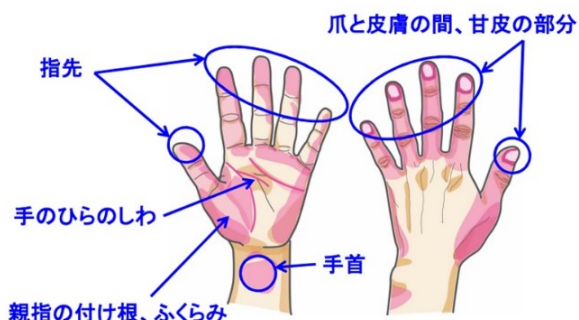
いばらきの食べ物を、味わいましょう ⇒ 学校給食における地場産品を使用する割合の増加

なかよくみんなで、食事を楽しみましょう ⇒ 家族と共に夕食を食べる子どもの割合の増加

梅雨の時期は食中毒に要注意！

ジメジメとした日が続くこのシーズンは、食中毒菌の繁殖が活発になる時期です。この時期に特に注意が必要なのが「細菌性の食中毒」である、カンピロバクター、ブドウ球菌、ウェルシュ菌の3種類です。梅雨は湿度と気温が高く、食中毒菌にとっては活動が活発になる時期です。さらに、食品の有機物汚れ、調理器具に付いた食品汚れがあれば、それを栄養にどんどん増殖していきます。正しい食中毒予防で、安全な食生活を送りましょう。

洗い残しの多い部分



茨城を食べよう ～カリカリ納豆チーズ焼き～

〈材料〉★納豆 1パック
★とろけるチーズ 大さじ2
☆薄力粉 大さじ2
☆マヨネーズ 大さじ1
☆水 大さじ1
※おこのみで：パセリ・塩胡椒・青ネギ・ポン酢等

〈作り方〉①ボウルに☆の材料で衣を作る
②1に★の材料とあらびき塩胡椒を入れ、混ぜ合わせる。
③フライパンにオリーブオイルをひき、平らに広げて中火で焼く
④きつね色にカリッと両面を焼く
⑤好みの大きさにカットし、盛り付ける