

6 月は「食育月間」です

食育とは、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ことです。(食育基本法前文より)

食は命の源であり、私たち人間が生きていくために欠かせないものです。健全な食生活を実践し、おいしく楽しく食べることは、私たちに生きる喜びや楽しさを与えてくれるとともに、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものです。

さいたま市では、「さいたま市食育推進計画」を策定し、「さいたま市5つの『食べる』」を目標に掲げて食育の推進に取り組んでいます。

～さいたま市5つの「食べる」～

- 
- ① 「三食しっかり」食べる
 - ② 「いっしょに楽しく」食べる
 - ③ 「確かな目をもって」食べる
 - ④ 「まごころに感謝して」食べる
 - ⑤ 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

食中毒に気を付けましょう

食中毒は年間を通じて発生していますが、気温や湿度が高くなるこれからの季節は食中毒の発生リスクがより高くなります。

食中毒は、細菌が原因菌となる「細菌性食中毒」、ウイルスが原因となる「ウイルス性食中毒」、ふぐ毒や毒キノコなどが原因となる

「自然毒食中毒」、農薬や化学物質などによる汚染が原因となる「化学性食中毒」、魚などに寄生する寄生虫を原因とする「寄生虫食中毒」などがあります。

細菌性食中毒の原因菌は、私たちの身の回りや食品に広く存在していますが、食材を適切に取り扱い、調理することで防ぐことができます。また、手洗いは、食中毒予防の第一歩となるので、食品を扱うときや食事の前は、きちんと手を洗うことを心がけましょう。

食中毒菌が増殖する三大要因



食中毒予防の三原則



～献立紹介～「ゼリーフライ」～

【材料 4 コ分】

じゃが芋(蒸してつぶしたもの)	200g
おからパウダー(乾燥タイプ)	10g
玉葱(みじん切り)	40g
長葱(みじん切り)	20g
人参(みじん切り)	20g
食塩・白コショウ・サラダ油	各少々
小麦粉・揚げ油・中濃ソース	各適量

【作り方】

- フライパンにサラダ油を熱し、玉葱・長葱・人参を炒め、塩・白コショウで味を調え、粗熱を取っておく。
- じゃが芋に①とおからパウダーを加えて混ぜ、小判型に成形する。
※生地が柔らかい場合は、小麦粉を少し加えて調整する。
- 成形したものの表面に小麦粉をまぶし、余計な粉を落としてから 170～180℃の油で表面がきつね色になるまで揚げる。
- ソースをかけて出来上がり。