

きゅうしょくだより 6月



新型コロナウイルスをひろげないために

新型コロナウイルスのような「ウイルス」は、細菌とは違って、自分の力で仲間を増やすことはできません。口や鼻、目など人の体のやわらかい部分（粘膜）から、体内に入り込んで、人間の体の細胞のしくみを使うことで仲間をふやしていきます。新型コロナウイルスの感染拡大予防対策でも、食中毒予防の「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つの方法が有効です。

①つけない

・せきやくしゃみをまきちらさない

せきや、くしゃみのしぶきと一緒にウイルスが吹き出されることがあります。



・「三密」を避け、部屋はよく換気



ウイルスが持ち込まれやすい人混みはなるべく避けましょう。また、換気を十分に行って、ウイルスを追い出しましょう。

②ふやさない

・マスクをつけて体の中に入れない

鼻と口をしっかりとおおいませ。落としたり汚れてしまうこともあるので、予備のマスクも毎日持ってきてきましょう。



・体の抵抗力を高める！

「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」をとり、ウイルスをやっつける体の抵抗力を高めましょう。



③やっつける

・ウイルスはせっけんが苦手です！

せっけんは手についたウイルスや細菌をきれいに洗い落としてくれます。せっけんでよく手を洗った後は、きれいなハンカチやタオルで拭き、アルコール消毒をしましょう。



食べる前には、とくにいていねいにせっけんで手を洗いましょう。



作ってみませんか



なつふう 夏風スープ

【材料】4人分

ベーコン	20g
たまねぎ	80g
にんじん	50g
とうもろこし(缶)	50g
オクラ	20g
トマト	60g
卵	1個
水	600cc
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2
中華スープの素	小さじ1
片栗粉	小さじ1

【作り方】

- ① ベーコンは、短冊切りにする。たまねぎは、薄切りにする。にんじんは、いちょう切りにする。オクラは、少量の塩を振ってまな板の上で板ずりし、洗って小口切りにする。トマトは皮を湯むきにし、角切りにする。卵は、殻を割り、溶いておく。
- ② 鍋を熱し、ベーコン、にんじん、たまねぎの順に炒め、水を加える。
- ③ 野菜が煮えたらとうもろこし、トマトを入れて調味し、水で溶いた片栗粉を加えてから溶き卵を流し入れる。
- ④ 最後にオクラを加え、色よく仕上げる。

毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」です。食べることは生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにも大切なことです。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にさせていただければ幸いです。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！



食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう！



毎朝、朝ごはんをしっかり食べるなどを続けましょう。

食を通じた環境の「環」を大切に！



食は自然の恵みであることを忘れずに。

食を通し、人の「輪」を広げよう！



食は様々な人の活動に支えられています。感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化を伝えよう！



地域の食文化を大切に、未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう！



安全性や環境に配慮した食べ物を選んでいける力をつけましょう。