

きゅうしょく たより

2026年
6月号

梅雨の時期は、湿度が高く寒暖の差も大きいため、体調管理や食中毒予防に気をつけて、元気に梅雨を乗り切りましょう

食中毒に気をつけよう！

食中毒予防の6つのポイント

①食品の購入

- ・肉、魚、卵など生鮮食品を購入したら寄り道せずに帰宅しましょう。
- ・消費期限の確認をしましょう。

②ご家庭での保存

- ・冷蔵庫、冷凍庫はつめすぎないようにしましょう。
- ・冷蔵庫内の温度は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう。
- ・肉や魚からでる汁が他の食品につかないようにしましょう。

③下準備

- ・手を洗いましょう。
- ・生肉や生魚を扱ったまな板や包丁は良く洗い、熱湯をかけたり台所用漂白剤を使用して消毒しましょう。
- ・生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理済の料理にかからないようにしましょう。

手洗いは石鹸を使いましょう！



④調理

- ・手を洗いましょう。
- ・加熱調理する食品は十分に加熱しましょう。
(目安は中心部を75℃で1分以上の加熱)

⑤食事

- ・食卓に着く前に手を洗いましょう。
- ・作った料理は、長時間、室温に放置しない。

⑥残った食品

- ・残った食品はきれいな皿にうつし、冷蔵庫・冷凍庫で保存しましょう。
- ・温め直すときは十分に加熱しましょう。
(目安は中心部を75℃で1分以上の加熱)
- ・ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。

★食中毒予防の合言葉は食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」です!!

食育月間

6月は食育月間です。食育の目的は「食に関する知識を習得し、自分自身の食を選択する力を身につけること」です。このように聞くと難しそうに感じますが、例えば、スーパーでお子様に今日食べる野菜を選んでもらうだけでも食育に繋がります。ぜひ身近なところから、食育を実践してみてください。

歯と口の健康週間

6月4日～10日の1週間は、「歯と口の健康週間」です。

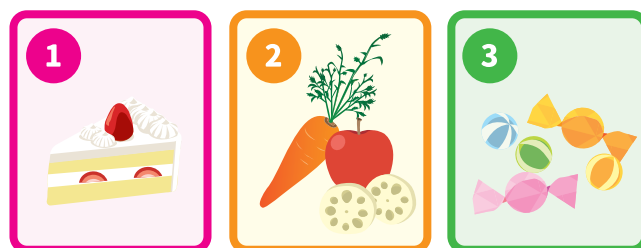
虫歯を予防するためには、よく噛んで食べ、食後の歯みがきを習慣にすることがとても大切です。よく噛んで食べることは、唾液の分泌を促します。

唾液は口の中を自浄する作用を持ち、虫歯や歯周病の予防をしてくれます。



キッズチャレンジ クイズ

「歯」をきれいにしてくれる食べ物は何でしょう？

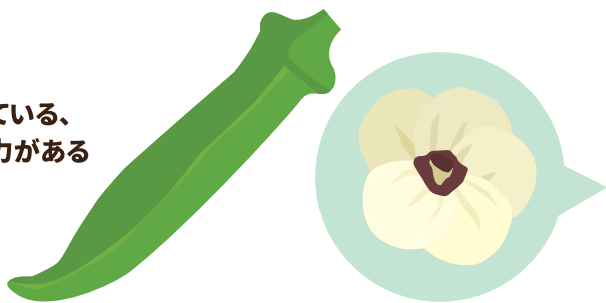


1. ケーキは糖分が多く、歯に悪い影響を与えます。2. 人参やリンゴは歯に良い影響を与えます。3. 飴は歯に悪い影響を与えます。

きせつの食べ物探偵団♪ 「オクラ」

選び方

緑色が濃く鮮やか、
産毛がしっかり残っている、
小ぶり、柔らかく弾力がある



栄養価

- ・食物繊維（お腹の調子を整える）
- ・ビタミン K（正常な血液凝固能を維持する）
- ・葉酸（赤血球の形成を助ける）

豆知識

オクラの花は、ハイビスカスのような美しい花をつけます。
とれたてなら花も茹でて食べることができ、オクラと同じような風味がします。

きせつの
食べ物で
料理

夏野菜と豆腐の チーズお焼き

野菜を細かく刻んで入れることで、野菜が苦手なお子様でも食べやすいレシピ♪

材料：2人分

ズッキーニ	60g (1/3 本強)	木綿豆腐	150g (1/2 丁)
エリンギ	30g (1/3 パック)	塩	1.5g (小さじ 1/4)
ニンジン	40g (1/5 本)	醤油	15g (小さじ 2・1/2)
オクラ	32g (4 本)	パン粉	35g
		ピザ用チーズ	15g
		ゴマ油	適量



- 1 ズッキーニ、エリンギ、ニンジンはみじん切り、オクラは 0.5 cm幅の輪切りにする
- 2 1 を耐熱容器に入れてラップをし、600W の電子レンジで 30 秒ほど加熱する
- 3 木綿豆腐を潰し 2 の野菜と塩、醤油を加えよく混ぜる
- 4 3 にパン粉とピザ用チーズを加えて丸く整形し、フライパンに多めにゴマ油をひき、キツネ色になるまで 4～7 分くらい焼く

お子様にタネの成形を
一緒に手伝って
もらいましょう♪



お子様と
一緒に作れる
おやつ

えびせんべい

材料：18 枚分

干しエビ	4g	薄力粉（打ち粉）	適量
強力粉	40g (大さじ 4・1/2)	油	適量
薄力粉	50g (大さじ 5・1/2)		
砂糖	20g (大さじ 2 強)		
塩	3g (小さじ 1/2)		
水	40ml (1/5 カップ)		

※お好みで黒ゴマやカレー粉を
まぜてアレンジも可能です。



★ 親子で楽しく!せんべいを
好きな型でぬいて楽しみましょう♪



- 1 干しエビは細かく刻み、【材料 A】とボウルに入れて、よくこねて生地を作る
- 2 まとまったら、ラップをして冷蔵庫で 30 分ねかせる
- 3 台に打ち粉（薄力粉）をし、2 を 2mm ぐらいの厚さにのばして、好みの型で抜く
- 4 ホットプレートに「弱」に温めて油をひき、1 分おきに裏返ししながら 5 分ほど焼き、パリッしたらできあがり

SHIDAX

未来の子供たちのために
© 2026 シダックス栄養士会 No.2606

シラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式
サイト