



梅雨入りも間近です。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で、体力が落ちる一方で、細菌が動き始める時期です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分気を付けましょう。そして6月は食育月間です。6月4日からは歯と口の健康週間が始まります。とくに「よいかむ」ことを大切にしていきましょう。



新型コロナウイルスをひるげないために

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つくることで仲間を増やしていきます。新型コロナウイルス感染拡大予防でも、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いっしょにウイルスが吐き出されてしまうことがあります。



・「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覆います(暑くて息苦しいときは、外しても大丈夫です。でも、なるべく人と人の距離はとってください)。



・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。新型コロナウイルス対策では、せっけんでよく手を洗った後は、さらにアルコール消毒をする必要はとくにありません。



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。



※食育フォーラム6月号より引用

～ 6月野菜の日 家庭用レシピ ～

「オニオンスープ」

(材料) 4人分

- ・玉ねぎ 1/2玉
- ・にんじん 1/3本
- ・鶏肉 25g
- ・油 小さじ2弱
- ・白ワイン 小さじ1/2強
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・しょうゆ 小さじ1強

- ・水 600g
- ・鶏がらスープの素 小さじ5

(作り方)

- ①玉ねぎはうす切り、にんじんは千切りにし、鶏肉は一口大に切る。
- ②玉ねぎの半量とにんじんを油でいため、しんなりしたら肉を加えていためる。
- ③鶏がらスープを加え、残りの玉ねぎを加えて煮込む。
- ④調味料を加え、味を調べて完成です。

<栄養>

新陳代謝を盛んにする働きや、血をサラサラにする働きもあり、これにより高血圧や糖尿病などに高い効果があるとされています。



【6月は食育月間】

足立区では、毎年6月の食育月間に、様々な取り組みを行っています。今年も「ちよい増し野菜-コロナに負けないカラダをつくる-」をテーマに、プレゼントが当たる企画を実施します。ご家庭でも応募してみませんか?

選んで 作って 写真で応募

ベジ映えフォト

食育月間中に、クックパッド「東京あだち食堂」の中から、好きな野菜料理を作って写真を送ると、抽選で豪華プレゼントが当たります!

Step1 対象のページメニューから選んで作ろう!

Step2 作ったら、写真をとって応募しよう!

東京あだち食堂

足立区 ベジ映えフォト