

6 June

●1日/ムギ茶の日

ムギ茶の原料「オオムギ」の収穫期にあたります。

●4日/虫歯予防デー

しっかりと歯磨きができていますか？ 見直してみましょう。

●16日/和菓子の日

仁明天皇が和菓子をお供えし、疾病よけ・健康招福を祈ったとされている日。

●29日/つくだ煮の日

つくだ煮発祥の地「東京佃島・住吉神社」の大祭りが由来。つくだ煮は、ごはんといっしょにいただくと、おいしいですね。



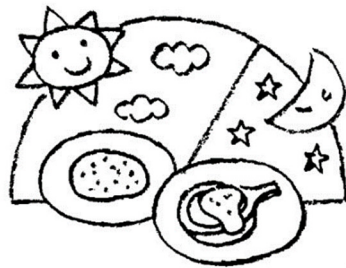
毎月19日は「食育の日」です

食育基本法に基づく食育推進計画では、毎年6月を食育月間、毎月19日を「食育の日」と定めています。ご家庭でも日々の食事を振り返ったり、旬の食材を使った料理を食べたり、子どもと食を通したコミュニケーションがとれる日にできるといいですね。



夏至の食べもの

1年でもっとも昼間の時間が長い夏至。夏至に食べるものについて全国的に浸透しているものはありませんが、関東地方では小麦もちをお供えし、愛知県ではいちじく田楽を食べるといったように各地に根づいている慣習もあります。今年の夏至は6月21日です。



歯を大事にしましょう

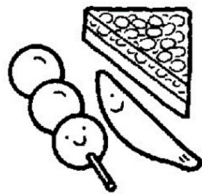
6月4日～10日までの1週間は歯と口の健康週間です。食べるうえで、歯の健康はとても大切です。



食べたあとや寝る前に、歯磨きをちゃんとしていますか？ いつまでも食べものをおいしく食べるためにも、この機会に歯磨きの仕方などを見直しましょう。

今日は何の日？

6月16日は和菓子の日

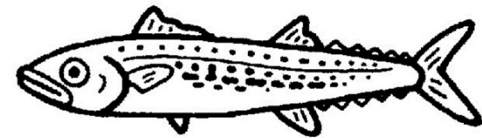


全国和菓子協会が1979年に制定。平安中期に仁明天皇が年号を「嘉祥」とし、その年の6月16日に16個の菓子やもちを神前に供えて、疫病をなくし、健康で暮らせるようにと祈ったことに由来します。季節の和菓子食べて、日本の四季を楽しみましょう。

旬の食材

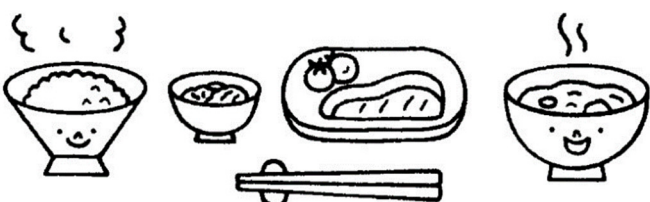
サワラ

漢字では「鱒(サワラ)」と表し、産卵の時期に当たる春から初夏が旬といわれています。肉質がやわらかく、春にとれるものは味が淡白なので、様々な調理法に向いています。ムニエルや揚げものにすると、魚が苦手なお子さんでも食べやすくなるでしょう。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、体が目覚め、脳が活発に働き、排便を促す効果が期待されます。



旬の食材

春キャベツ

ほぼ1年中収穫できますが、春から初夏にかけて収穫されるものは巻きが緩めで葉がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。胃の負担をやわらげるビタミンUを含んでいるので、揚げものの添えものとしても重宝されています。