



給食だより6月

発行日 5月30日



日中は真夏を思わせるような暑さが続き、少し動くと汗をかくほどですが、これからの時期は、1年で1番雨が降る梅雨の時期に入ります。蒸し暑かったり、肌寒かったりと、気温の変化が大きく湿度が高いので、体調を崩しやすい時期です。抵抗力が落ちていると、食中毒にかかりやすくなります。食中毒予防のためにも、手洗い・うがいをしっかり行い、元気に過ごしましょう。



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」 ～よく噛んで食べましょう～

よく噛むと、体に良いことがたくさんあります。よく噛むことで満腹感が得られて肥満防止になるほか、唾液がよく出て食べ物と混ざり消化がよくなったり、唾液が酸性に傾いた口の中を中性に戻して虫歯予防になります。また、あごの筋肉を動かすと脳の血流も良くなり、脳の働きを活発にするとも言われています。普段から意識して、よく噛んで食べるようにしましょう！！

噛むことの8大効用

合言葉

『ひみこのはがいで』

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気予防
- が ガンや生活習慣病の予防
- い 胃腸の働きを促進
- ぜ 全身の体力向上と全力投球

【おうちですぐできる！！】

咀嚼回数を増やす3つのポイント

- ①**食材の選び方**：食物繊維が多い野菜・海藻・きのこ類・豆類などの噛みごたえのある食材を普通の料理にちょっとプラスするだけで噛む回数がアップします。
- ②**切り方**：食材を普段よりも大きく切ります。例えば同じカレーでも食材を大きく切ると、小さく切った場合に比べ3倍の噛みごたえがあります。
- ③**加熱方法**：野菜は加熱するとかさが減るため、たくさんの量を食べることができますが、加熱時間が長すぎると柔らかくなってしまいます。加熱のし過ぎに気をつけ、加熱と生の両方をうまく献立に取り入れましょう。



〇しっかり食べて虫歯予防

乳製品、魚介類、海藻類
大豆製品、きのこ類 等

〇毎日飲んで虫歯予防

牛乳、日本茶、ウーロン茶 等

〇歯の掃除はおまかせ

ごぼう、にんじん、レタス
セロリ、こんにゃく
梅干し 等

☆お知らせ☆

- 5月の食育活動として、以上児さんが、**稲の苗植えとさつま芋の苗植え**を行いました。子どもたちは、説明を真剣に聞いた後、上手に苗を植えることが出来ました。
- 連休明けから、たいようぐみさんが、お昼を食べた後に三食分けを行っています。
- 6月の食育活動として、**そら豆のさやむき**を行う予定です。



旬の食材

taro バルくん
(シンバル)
牛久市生産量
第9位(さといも)



キャバリオ

(バイオリン)
牛久市生産量
第8位(にんじん)



- あじ いわし えび かじきまぐろ
- カレー たこ かんぱち さやえんどう
- しそ えだ豆 パプリカ ピーマン
- ごぼう きゅうり スッキーニ なら
- びわ うめ オレンジ さくらんぼ
- メロン パイナップル グレープフルーツ