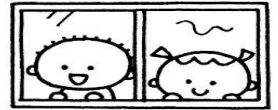



給食だより6月

発行日 5月29日



汗ばむ日があるかと思えば肌寒い日もある気まぐれな気候に、なかなか体がついていかず、食欲が落ちたり体調を崩しやすくなったりします。栄養バランスの良い食事を心がけて、体調管理には気をつけましょう。また、じめじめとした蒸し暑い梅雨の季節は、湿度が高いため細菌類が繁殖しやすく、食中毒にも注意が必要になります。食中毒を防ぐには、菌を『つけない・増やさない・やっつける』ことが大切です。ご家庭でも食品の取り扱いには十分気をつけてください。

6月4日は「虫歯予防デー」です。
ひと口30回、しっかり良く噛んで食べましょう。

歯は一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると食べ物を良く噛むことができなくなり、体に必要な栄養が摂れなくなります。

良く噛んで食べることは、歯の病気予防・肥満の予防・脳の活性化・消化吸收を助ける・味覚の発達などのたくさんの効果があります。

(良く噛む習慣を身につけるには?)

- ・噛みごたえのある食品を取り入れましょう。
- 硬いもの、繊維質の多いもの、弾力のあるものなど。
- ・食材の切り方を大きくしてみましょう。
- ・野菜は皮付きのまま使うと、噛みごたえがアップ!
- ・誰かと一緒に食べるなどの食べる環境も大切です。



食事に取り入れて
しょうぶな歯を作りましょう!!



◇歯に良い栄養素を含む食べ物◇

カルシウム (歯の石灰化を助ける)

牛乳、乳製品、小魚、ひじき、高野豆腐 など

たんぱく質 (象牙質を作る)

肉、魚介類、卵、大豆、牛乳 など

ビタミンA (エナメル質を良質なものに)

ほうれん草、かぼちゃ、レバー、うなぎ、人参、卵、わかめ など

ビタミンC (象牙質を良質なものに)

ブロッコリー、小松菜、ピーマン、じゃがいも、みかん など

ビタミンD (カルシウムの吸収を助ける)

鮭、さんま、干しいたけ、しめじ など

☆まごわやさしい → まめ、ごま、わかめ(海藻類)、

やさい、さかな、しいたけ(きのこ類)、いも

⇒噛む回数が増える食品を食事に取り入れ、バランス良く摂ることが歯の健康につながります。

☆パイシートを使った簡単にできるおやつを紹介☆

【スティックパイ】パイシートを 1cm 幅くらいのスティック状に切り、卵黄を塗ってオーブンで焼きます。上にかける食材を変えて、色々なアレンジができます。

- ・粉チーズ⇒チーズパイ
- ・グラニュー糖⇒シュガーパイ
- ・グラニュー糖+メープルシロップ⇒メープルパイ

お知らせ

- ・5月の食育活動として連休明けに、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、苗を植えながら、秋に収穫できるのを楽しみにしている様子でした。
- ・今年度も夏に向けて、クラスで決めた野菜の苗を畑に植えました。
- ・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。さやから取り出したそら豆は、おやつに提供します。



【食の記念日】

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1日 麦茶の日 | 27日 ちらし寿司の日 |
| 3日 あじの日 | 29日 佃煮の日 |
| 4日 蒸し料理の日 | |
| 16日 和菓子の日・麦とろの日 | |

6月の旬

あじ いわし さわら えび
 かじきまぐろ かつお たこ いか
 さやえんどう しそ えだまめ いんげん
 そらまめ スナップえんどう おくら
 きくらげ きゅうり パプリカ ピーマン
 あんず うめ マンゴー さくらんぼ
 キウイ パイナップル オレンジ びわ

