



いよいよ梅雨入りです。梅雨は1年中で最も雨が降りジメジメして暑い日や肌寒い日などがあり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、毎食しっかり食べて体調管理には十分に気をつけましょう。また、これからの時期はとくに食中毒の予防が大切です。石けんを使い、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

近頃、大葉、ラディッシュなどの園庭の野菜を園児達が自ら収穫して給食室に持って来てくれます。立派に育った野菜は給食に使用させていただいています。

かむ力を育てる

「よくかんで食べる」ことは、肥満予防や虫歯予防、脳の発達のために大切です。かむ力を育てて、食事をおいしく食べられるようにしましょう。



★よくかむためのポイント★

- まずは慣れた食材で、噛む練習をする。
- 綺麗に余裕をもち、ゆっくり食べる。
- 周りの大人と一緒に口を動かし、噛む動きを見せる。
- いろいろな食材を使い食感やかみくたく時の音を楽しむ。
 → 「かむ力をつける食材」を参考にしてみてください。
 「よくかんで食べようね」「かむとどんな音がするかな？」などの声かけも大切です。

★かむ力をつける食材★

- 様々な食材を料理に取り入れましょう。
- かむ時の音を楽しめる食材
 (りんご、なし、きゅうり、れんこんなど)
 - 歯ごたえのある食材
 (ごぼう、こんにゃく、きのこ類、大豆、こんぶ、切り干し大根など)

★かむ力をつける調理法★

- 食材を大きく切る。
- 皮付きのまま使う。
- 加熱時間を短くする。
- 複数の食材を組み合わせる。



歯をつくる食品

歯のほとんどがカルシウムできています。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けます。

**牛乳・乳製品・小魚
大豆・しいたけなど**

歯を強くする食品

歯磨き粉に入っているフッ素は、食品の中にも含まれています。フッ素は歯を強くする働きがあります。

**わかめ・のり・こんぶ
小魚・干しえびなど**

歯の表面を整える

歯の表面に近いエナメル質や象牙質をつくっているのは、ビタミンAやビタミンCです。

野菜・果物・レバーなど

歯を掃除する食品

食物繊維に多く含まれる食べ物を、よくかんで食べることで、歯の表面が掃除されます。

**ごぼう・レタス
にんじんなど**

食中毒の三原則

食中毒予防の三原則は、「菌をつけない・ふやさない・やっつける」です。食中毒は食べ物の味、においなど外見的变化ではわからない場合も多いので、日ごろから予防に努めましょう。

1. 基本は手洗い (菌をつけない!)

食事の前やトイレの後、調理するときなどは、必ず石けんで手を洗いましょう。

特に指先や指の付け根には、細菌が多く菌が付いているので、しっかり洗いましょう。



2. 食品の取り扱い (菌をふやさない!)

野菜や肉などの生鮮食品は、新鮮なものを選びましょう。また、消費期限に気をつけ、購入後は、なるべく早く冷蔵庫に入れるようにしましょう。

また、調理したものはできるだけ早く食べるようにしましょう。

3. 調理作業 (菌をやっつける!)

調理器具や食器は、清潔なものを使いましょう。食材はしっかり洗い野菜と肉や魚の包丁やまな板は、区別するようにしましょう。加熱する調理は十分火を通して、食べるようにしましょう。



旬野菜 きゅうり

保育園でも栽培しています!

きゅうりの旬6月~8月。現在は、夏場は露地栽培、秋から春にかけてはハウス栽培が行われるため、一年中流通していますが、きゅうりの本当の旬は夏です。露地で栽培された旬のきゅうりは、ハウス栽培のものよりもビタミンCが多く含まれています。また、きゅうりは95%は水分で、体を冷やす作用もあるといわれていて、夏場の水分補給に効果的です。おいしいきゅうりの選び方ですが、濃い緑色で、ハリやツヤがあるもの、表面のイボがピンととがっているものが新鮮です。



梅干しと「ゆかりご飯」について

6月ごろに収穫される梅の実から作られる梅干しは、昔から伝わる保存食です。梅干しはそのまま食べると酸っぱく塩辛いので苦手な人もいるかもしれませんが、梅干しを細かく刻んで料理に加えるとおいしく食べられます。給食でも彩りご飯やサラダにも使っています。また梅干しができあがった後に残る赤じそを干して砕いた「ゆかり」になります。梅干しとゆかりのつながりをわかると、きっと驚く子どもがたくさんいるでしょう。