

2022年 給食だより

旭丘まぶね保育園

今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子どもたちも体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを心掛けていきましょう。6月は「食育月間」で、毎月19日は食育の日です。この機会に普段の食生活を見直してみましょう。

食育月間

ふり返ってみよう!
毎日の食生活



朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか?



好ききらいをしないで食べていますか?



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?



食事の準備や残片付けを子どもと一緒にしていますか?



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?



食益を調うときには、表示をよく見えていますか?



歯と口の健康週間 6/4~6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか?
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたたくことで消化・吸収をよくしたり、むし歯予防につながります。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

よくかんで食べましょう! かむことの4つの効果

消化を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液(消化を助ける成分が含まれている)とよく混ぜて胃に送られます。

肥満を予防する

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

脳の働きを活性化させる

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

「夏野菜」を食べよう!

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

オクラのネバネバの正体

オクラのネバネバの成分の正体は、ペクチンなどの食物繊維です。食物繊維は、腸内を掃除して、有害物質を外に出す働きがあります。細かく刻んだり、すり下ろしたりしていろいろな料理に使っていきましょう。

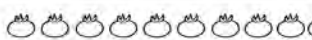
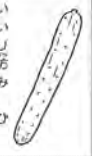


正解はAです。オクラは、花が咲いた後、数日上に向かって実がたぎります。

オクラ

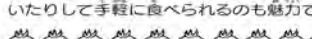
水分たっぷり夏野菜 きゅうり

きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。



ミニトマトは小さな実にも栄養が詰まっています

トマトとミニトマトをくらべると、ミニトマトの方が、β-カロテンやビタミンCなどが多く含まれます。生のままや煮たり焼いたりして手軽に食べられるのも魅力です。



なすの色素成分 ナスニン

なすの皮には紫色の色素成分のナスニンが含まれます。ナスニンは血中のコレステロールの値を下げるといわれています。水溶性なので、油で調理すると流れ出るのを防げます。

保育園の畑やプランターでも、きゅうりやトマト、ナスび等たくさん夏野菜を子どもたちが植えてくれました。「おおきくなあれ!」「おいしくなあれ!」をたくさん愛情と水を注ぎながら育てています。栽培活動を通して、たくさん体験してほしいです。



＜今月の食育目標＞

よく噛んで食べよう



食中毒になるとどうなるの?

食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づかれない場合もあります。

食中毒予防の3原則

つぎでい!

調理前の手洗いはせっけんでしっかりと、まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

ほやさない!

調理してから食べるまでの高温はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に、ただし、早めに食べさせましょう。

やっつける!

平まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく熱・高圧とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系漂白剤でこまめに消毒しましょう。

●食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子どもや高齢者のおいるご家庭ではとくに注意が必要です。油断をせず、この3原則をしっかり実行しましょう。

「メルルーサ」ってどんな魚?



「メルルーサ」とは、タラの仲間ニュージーランド等でとれ、同じタラの仲間スケトウダラという有名な魚がいます。フライやムニエル、煮物などにして食べることができます。

今月は6月20日(月)にフライにさせていただきます。

いろいろあるよ 魚料理

日本における魚介類の一人一年当たりの消費量は、年々減少しています。おいしい魚介類がたくさんあるので、もっと食べましょう。

【今月の新メニュー】

6月24日(金)
「かみなり汁」

ごま油で豆腐を炒める時のバリバリという大きな音が雷の音に例えられ、この名前がつけられたようです。

幼児(1人分)

白菜	15g	だし汁	120g
木綿豆腐	20g	塩	0.3g
人参	15g	みりん	1g
青ネギ	3g	薄口醤油	1.6g
しめじ	5g	ごま油	1g

一作り方

- 水気を切った豆腐を崩しながら、ごま油で炒め、だし汁・ネギを加えてお醤油で味付けします。
- 大根や人参等の野菜、きのここんにゃく・油揚げ等を入れた貝だくさんのものもあります。

