



2024年

# 給食だより

旭丘まぶね保育園



あじさいの花が色づきはじめ、梅雨の訪れを感じる時期になりました。ジメジメと蒸し暑い日が続くと体力と食欲が低下しがちです。

栄養バランスのとれた食事を心掛けて、梅雨の時期を乗り越えましょう！！



## よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



## よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむと唾液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。	

6月はかみかみメニューをいくつか入れています！よく噛んで食べてくださいね。

- 6月3日(月)…千切り大根といかの酢の物
- 6月6日(木)…さつまいもスティック
- 6月10日(月)…かみかみ昆布
- 6月18日(火)…千切り大根のサラダ
- 6月24日(月)…ごぼうとコーンのサラダ

## 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。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

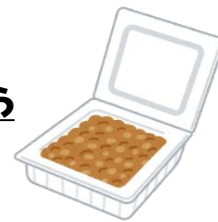


## 【今月の新メニュー！】

### 6月25日(火) 納豆の天ぷら

《分量(4人分)》

- 納豆 80g 干しエビ 2g
- ねぎ 40g ジャがいも 40g
- 卵 20g (2/3個) 小麦粉 32g
- サラダ油 適量



#### 【作り方】

- ①ねぎは小口切り、じゃがいもは千切りに切る。
- ②納豆、干しエビ、ねぎ、じゃがいもの材料をよく混ぜ合わせ、小判型に整える。
- ③180℃くらいの油で中まで火が通るようにあがればできあがり♪

#### 【コメント】

納豆は栄養価が高く、良質なたんぱく質であるだけでなく、食物繊維も豊富なため、腸内環境を整えてくれて、便秘防止にもなります。日常生活に組み合わせながら、継続的にとれるといいですね♪



## 大豆のすごいパワー！！



大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防に良いとされています。

## 食中毒の予防法

- 細菌をつけない  
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫(冷凍庫)へ  
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌  
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。