

蒸し暑い季節

あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。雨の日が続きますが、傘をさすのが楽しい子や長靴が好きな子、ずっとレインコートを着ていたい子など、子どもたちはそれぞれ上手に楽しみを見つけているようです。梅雨の雨に負けないようにしっかり給食を食べて元気に過ごしましょう！

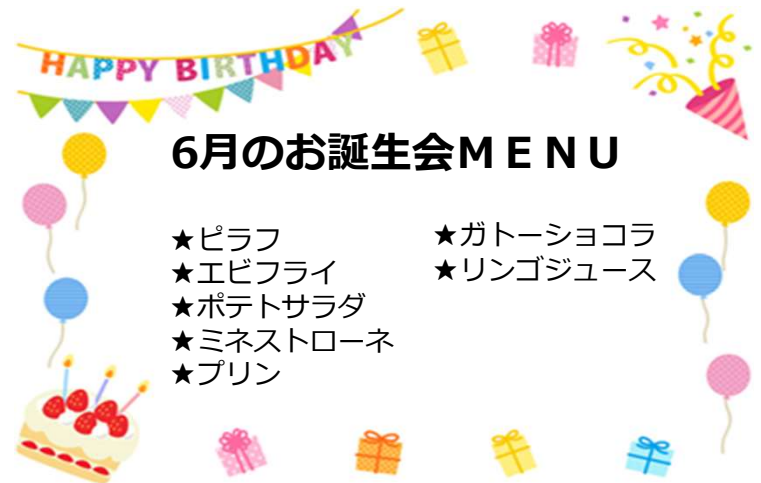


年間食育テーマ

きちんと食べよう朝ごはん

朝ごはんを毎日しっかり食べて、
元気に登園しましょう！！

月
日
曜
日
直



6月のお誕生会MENU

- ★ピラフ
- ★エビフライ
- ★ポテトサラダ
- ★ミネストローネ
- ★プリン
- ★ガトーショコラ
- ★リンゴジュース

口と唾液のはたらき

【よく噛んで食べましょう】という言葉を一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。では、なぜよく噛んで食べると良いのでしょうか。

《噛むことのメリット》

- ① **虫歯**になりにくくなる…噛むことによって唾液の分泌が増加します。唾液には口の中をきれいにしてくれる働きがあります。
- ② **太り**にくくなる…たくさん噛むことで満腹中枢が刺激され食べすぎを防いでくれます。
- ③ **表情**が豊かになる…よく噛むと顔やあごの筋肉が鍛えられ表情が豊かになります。
- ④ **脳**が発達する…噛むことで脳への刺激が増えるため脳の働きが活発になります。
- ⑤ **味覚**が発達する…よく噛むことで味覚が発達し素材の味がわかるようになります。このように噛むことは体に良いことがたくさんです！一口**30回**を目標によく噛んで食事をするようにしましょう！



歯と口の健康週間

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です！

この週間は6（む）4（し）にちなんで6月4日を虫歯予防デーとしたのがはじまりです。

歯をきちんと磨くことはもちろん、よく噛むこと、カルシウムが豊富な食材を食べることで虫歯を予防することができます。



★いももち★

材料(こども5人分)

じゃがいも	中3個(380g)
片栗粉	30g
食塩	ひとつまみ
油	適量
〈たれ〉	
砂糖	大さじ1と小さじ1(12g)
しょうゆ	大さじ1弱(8g)
水	小さじ1(5g)



作り方

- ①〈たれを作る〉鍋に砂糖、しょうゆ、水を入れ、ひと煮立ちさせる。(焦がさないように注意)
- ②じゃが芋は皮をむいて適当な大きさに切る。塩を入れてゆでる。
- ③ボウルにゆでたじゃが芋を入れて、冷める前につぶし、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ④5等分または、10等分にし、丸く形を作る。
- ⑤フライパンに油をひき、両面を焼く。(好みでバターをとかしても良い)①のたれにからめる。

※お子さんが食べる時は、口の中にたくさん入れすぎないように気を付けて声かけしてあげましょう。

じゃが芋の種類

☆男爵いも☆

ホクホクした食感でおなじみの品種です。煮崩れしやすいので煮物には向きませんが、マッシュポテトやコロッケなどつぶし使う料理に向いています。

☆メークイン☆

粘り気のある食感で煮崩れしにくいのが特徴です。肉じゃがやシチューなどの煮込み料理に向いています。

☆キタアカリ☆

北海道生まれのじゃがいもです。でんぷん価が高く煮崩れしやすいため、男爵いもと同じです。甘みが強いのでふかし芋にするのもおすすめです。

☆じゃがいもの主な栄養素☆

炭水化物だけではなくカリウムやビタミンCも豊富です。ビタミンCの含有量はオレンジやグレープフルーツにも引けをとりません。じゃがいものビタミンは熱で壊れにくいので、果物が苦手な人にもおすすめしたい食材です。

いも掘り👍たくさんとれるといいね!

