

給食だより NO.3



松葉保育園 令和 6年 6月

梅雨の季節になりました。雨が続くと気温が下がり、体調を崩しやすくなります。また、これから夏に近づくにつれて湿度や気温が上がり過ごしにくい日も増えていきます。食中毒の発生が増えてくる時期でもあります。手洗いうがい、食べ物の管理など衛生面に気をつけて過ごしましょう。

6月は歯と口の健康週間

食事を美味しく食べて健康な体をつくるためには、歯と口が健康でなければなりません。歯に良いものを知って、良く噛んで食べる習慣をつけましょう。

<歯に良い食べもの>

良質なたんぱく質

たんぱく質は歯や歯茎を作る栄養がたくさん入っています。
例) お豆腐、お魚、お肉、納豆、卵、乳製品など



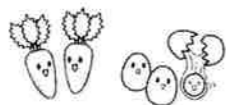
カルシウムリン

カルシウムやリンは骨や歯の形成や虫歯予防にも大きく関わっています。
例) お肉、チーズ、牛乳、煮干し、お豆腐、海藻など



ビタミンA

ビタミンAはカルシウムを体に吸収をしやすくしてくれる効果があります。
例) 人参、卵、レバー、ウナギ、ほうれん草など



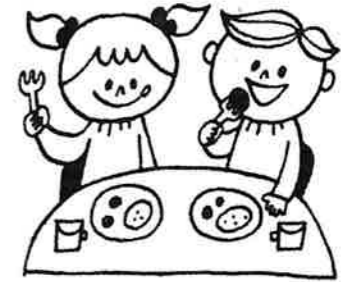
ビタミンC

ビタミンCは歯茎のコラーゲン繊維の再生を促し歯茎の健康を保ってくれます。
例) さつまいも、オレンジ、ブロッコリー、赤ピーマンなど



食中毒に注意！手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が整い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などつらい思いをさせないためにも手洗いを徹底しましょう。



<6月の旬の食材>

いんげんまめ

いんげんまめの旬は6月から9月で、いんげんまめは成長が早く、1年に3回収穫できるから「三度豆」と呼ばれています。
いんげんまめは皮膚や粘膜を健康に保つ効果があります。
旬のものをたくさん食べて健康に元気に過ごしましょう！



<旬の野菜のメニュー紹介>

いんげんとじゃが芋の クリームチーズ和え

<材料>

- ・いんげん・じゃが芋
- ・クリームチーズ・青のり
- ・めんつゆ

<作り方>

- ①いんげんとじゃが芋を柔らかくなるまで茹でます。
- ②ザルにあけ粗熱をとり、クリームチーズと青のり、めんつゆで和える。

【食卓のすすめ】

園庭のプランターで野菜を育てています。色々な野菜の実りをぜひ観察してみてください。上手く出来上がったらなでしこ組さんが収穫を行い、野菜炒めなどにして食べたいと思っています。

また7月の食育はとうもろこしむき、枝豆むき予定しています。

