

6月 給食だより



2021年6月御殿山あゆみ保育園 栄養士 久井姫乃

今年は例年より早い梅雨入りとなりました。この時期は温度、湿度ともに高くなり、様々な影響がでてきます。健康に過ごせるよう身の回りの清潔を心がけましょう。汗をかくことで水分やミネラルが失われがちになりますので補給することが大切です。季節の野菜や果物は美味しい上に、その時期に必要な栄養素を含んでいるのでたっぷりとって元気にのりきりしましょう。

よく噛んでいますか？

6月4日～10日は歯と口の健康週間といい、歯や口の中の健康を見直す一週間です。6月4日が6(む)4(し)と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりだそうです。

最近は昔に比べ、噛むことが少なくて済むやわらかい食べ物が多くなっています。「よく噛む」ということは、あごの骨や筋肉を成長させ、きれいな歯並びを作ります。さらに食べ物がおいしいと感じさせる味覚の発達にもつながります。噛むことを正しく学ぶことで永久歯も正しく健康に生えてきます。

ご家庭でも、噛み応えのある食材を使用する、食材スティック状などよく噛む必要のある大きさに切る、ある程度かたさを残して調理するなど、意識して噛めるメニューや調理法を取り入れてみてはいかがでしょうか。

☆かみかみ大豆サラダの作り方☆

<材料3～4人分>

- 大豆水煮 …120g
- 胡瓜 ……20g
- 人参 ……20g
- ツナ ……20g
- 枝豆 ……20g
- マヨドレ…大さじ3弱
- 醤油 ……少々



<作り方>

1. 胡瓜と人参は角切りに少しかために茹でます。
2. 枝豆は塩茹でし、房から取り出します。
3. 大豆水煮とツナ、1. 2を混ぜ合わせマヨドレと醤油で和えます。

旬の果物～さくらんぼ～



6月のわくわくメニューのデザートは、1年で1回この時期にしか登場しないさくらんぼです。初夏の訪れを感じる代表的な果物で、明治の初めに日本に導入され、山形で盛んに栽培されるようになりました。正式に「西洋実桜」といい、「桜桃」としても親しまれています。“赤いルビー”とも呼ばれている品種「佐藤錦」が国内生産量の7割近くを占めており、甘みと酸味のバランスがよく繊細な味わいで贈答品としても人気があります。市場に出回る時期は5月の終わりから6月にかけてと限られています。園では、小さいクラスは種を取り除き、3歳児クラスからはそのまま提供します。自分で種を取って、実をまるごと飲み込まないようにゆっくり、しっかりと美味しい旬の果物を味わってもらえたらと思います♪

食中毒予防基本の三原則



梅雨の季節です。この高温多湿の気候は、カビやバイ菌が増殖しやすく、食中毒が起こる原因となっています。3つのポイントに気をつけ食中毒を予防し元気に梅雨を乗り切りましょう。

1. 菌を付けない
調理に入る前、肉や魚を調理した後などは石鹸を使ってきちんと手を洗いましょう。まな板・包丁は生肉や生魚を切った後よく洗いましょう。(その後に切る食材に菌が付くのを防ぎます)
2. 菌を殺す
食材は十分に加熱するようにしましょう。卵や魚を生で食べる際は新鮮なものを食べるようにしましょう。
3. 菌を増やさない
食材は冷蔵庫にしまうなどして正しく保管しましょう。調理した後は時間が経つほど菌が増え易くなるのですぐに食べるようにしましょう。