

# 6月 給食だより



2020年6月御殿山あゆみ保育園 栄養士 久井姫乃

6月に入ると、気温や湿度が高くなり蒸し暑い日が続きます。汗をかくことで水分やミネラルが失われるので、食事からの水分・栄養補給が大切になります。季節の野菜や果物は、その時期に必要な栄養素をたっぷり含んでいるのでしっかりとって、暑さに負けない体づくりをしましょう。

## 旬の食材 ～梅～

ご飯のお伴に定番の梅干しや梅酒など古くから親しまれてきた梅。最近では梅ジュース、梅酢、梅ジャムといった加工品が増え「酸っぱいだけじゃない」梅の風味もさまざまに楽しめるようになりました。梅干しに含まれるクエン酸は、食欲増進や殺菌効果、疲労回復の効果が高いといわれています。給食では、野菜の梅サラダなど、さっぱりとした人気メニューとして登場しています。（すっぱさがきつく感じられる場合、砂糖やしょうゆ、ごま油やかつおぶしを加えることで調整されると食べやすいですよ）ご家庭でも食事に取り入れ季節の味を楽しんでみられてはいかがでしょうか。

## ホットでもアイスでもおいしい 梅シロップの作り方



青梅を氷砂糖につけ、そのうまみを抽出した「梅シロップ」は梅の香りと甘み、栄養が詰まったヘルシードリンク。4～5倍の水やお湯で薄めると、いつでもおいしくいただけます。小さなお子様やアルコールが苦手な方にもぜひどうぞ！

### <作り方>

きれいに消毒したガラス瓶に、洗って水を切り、ヘタを取った青梅と梅の重量の80～100%の氷砂糖を交互に入れ、フタをし、冷暗所で保存するだけ。漬けはじめの数日はガス抜きのために日に2回ほどフタを開けることと、実が乾かないよう上がった水分を梅全体にまわすのがポイント。水分が上まで上がってきたらあとは氷砂糖がゆっくり溶けるまで待ちましょう。

3週間～1カ月で飲みごろに。しぼんだ梅を取り出しそのまま水やお湯で薄めてドリンクに。長期保存したい時はシロップを鍋に移し、弱火で加熱し、アクをすくっておきます。

## 歯と口の健康週間

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。この週間は「歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の保持増進に寄与することを目的とする」として厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施している週間です。

歯を失う原因のほとんどは、むし歯や歯周病によるものです。中でも歯周病は糖尿病や心臓病と深くかかわっているのをはじめ、全身の健康に悪影響を及ぼします。歯の健康をいつまでも保つことは、からだ全体の健康を守ることにもつながります。

噛まずに食べる癖をつけると食べるスピードが速くなり、満腹中枢がお腹いっぱいと感じる時には食べ過ぎている…という事になってしまいます。よく噛むという事は、体への負担を少なくし消化を手伝うという事にもつながります。

保育園の給食では、よく噛んで食べてもらえるように意識したメニューを時々入れています。新鮮なものは生で野菜スティックにする、食材は大き目に切るなど、少しの工夫が噛み応えアップにつながりますよ。ぜひ、ご家庭でもお試し下さい。

## 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。