

# 6月 給食だより

2021 野上あゆみ保育園

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に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日は歯や口の中の健康を見直す健康週間です。6月4日が6(む)4(し)と読めることから、この日を虫歯予防デーとしていたのが始まりだそうです。

最近では昔に比べ、噛むことが少なくてすむやわらかい食べ物が多くなっています。「よく噛む」ことで、あごの骨や筋肉を成長させ、きれいな歯並びを作り、食べ物がおいしいと感じ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健康に生えてきます。

ご家庭でも、噛み応えのある食材し、ある程度の大きさやかたさを残して調理するなど、噛むことを意識した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
- マヨドレ…大さじ3弱
- 胡瓜……………20g
- 醤油……………少々
- 人参……………20g
- ツナ……………20g
- 枝豆……………20g

### <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て完成です。

## ～バランスの良い食事～

### ・乳製品

牛乳やチーズなどの乳製品は、たんぱく質とともにカルシウムなどのミネラルやビタミンB群を摂ることができます。1品プラスするとよりバランスの良い献立になります。ただ、牛乳は飲みすぎると脂質の摂りすぎで肥満の原因になるので注意しましょう。

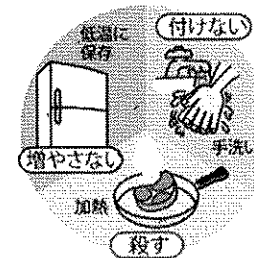


### ・果物

ビタミンCやカリウムなどの供給源です。脂質をほぼ含んでおらず、水分が多いので消化が良いのもポイントです。市販のおやつ代わりに果物にするのもおすすめです。果物の食べすぎは肥満の原因になるので適度に取り入れるようにしましょう。



## 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、カビや細菌が増殖しやすく、食中毒が起こる原因となつてしまいます。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  
調理に入る前や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、使用したまな板・包丁はよく洗いましょう(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、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、調理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。

# 6月 給食だより

2021 野上あゆみ保育園

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にとって元気にのりきりましょう。

## よく噛んでいますか？

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

最近では昔に比べ、噛むことが少なくてすむやわらかい食べ物が多くなっています。「よく噛む」ことで、あごの骨や筋肉を成長させ、きれいな歯並びを作り、食べ物がおいしいと感じ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健康に生えてきます。

ご家庭でも、噛み応えのある食材し、ある程度の大きさやかたさを残して調理するなど、噛むことを意識した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。

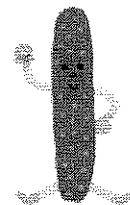
## かみかみ大豆サラダ の作り方

### <材料3～4人分>

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

### <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て完成です。



## ～バランスの良い食事～



### ・乳製品

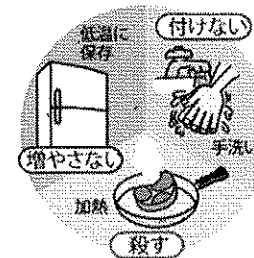
牛乳やチーズなどの乳製品は、たんぱく質とともにカルシウムなどのミネラルやビタミンB群を摂ることができます。1品プラスするとよりバランスの良い献立になります。ただ、牛乳は飲みすぎると脂質の摂りすぎで肥満の原因になるので注意しましょう。



### ・果物

ビタミンCやカリウムなどの供給源です。脂質をほぼ含んでおらず、水分が多いので消化が良いのもポイントです。市販のおやつ代わりに果物にするのもおすすめです。果物の食べすぎは肥満の原因になるので適度に取り入れるようにしましょう。

## 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つてしまいます。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

調理に入る前や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、使用したまな板・包丁はよく洗いましょう(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、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、調理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。