

6月

給食だより



令和6年
いやなが保育園

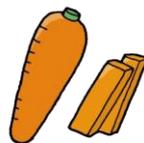
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。

にんじん（生）



豚ヒレ肉のソテー



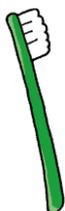
アーモンド



れんこん（酢づけ）



干しぶどう



食後の 歯みがき習慣



歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままですと、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

どうして起こる？ 食中毒

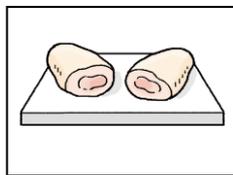
食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引きお越します。

〈食中毒が発生するおもな原因〉

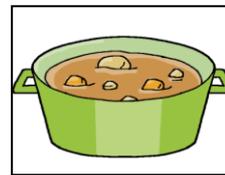
傷がある手で調理したもの



加熱が不十分な肉



室温で長時間放置した料理



飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



給食レシピ紹介

ミートボール

<材料>・豚挽肉 200g

・パン粉 大2

・お好み野菜 100g

(玉葱、人参、ピーマン等)

・塩 胡椒

水 100cc

※ ケチャップ 50cc

ソース 大1

醤油 小1



1. ボールに炒めて冷ました野菜、挽肉、塩胡椒を入れよく混ぜる。
 2. フライパンに※を入れて煮たたせ、1のタネを丸めて入れていく。
(表面が固まるまでは触れない。崩れやすいので。)
 3. 煮汁が半分位になるまで煮ます。
(フライパンを回しながら、クルクルとすると丸く仕上がります。)
- 園では野菜を炒めますが、炒めず生のまま刻んだ野菜で混ぜて作っても、また違う食感で味わえます。
※の所にコンソメ1個入れてもいいと思います。

胡麻カップケーキ

<材料>・ホットケーキ mix 200g ・甜菜糖 20g ・豆乳 200cc

・油 30g ・すり胡麻 20g ・いり胡麻 10g

1. 材料を全てボールに入れて、よく混ぜる。
2. カップに12等分に入れる。
3. 180℃に予熱したオーブンで20分焼く。

○胡麻たっぷりのおやつです。卵なしですが、しっとり口当たりのよいカップケーキです。



保育者が「やさいのおなか」本を開いて

「なんでしょう？」

「きゃべつ きゃべつ！」

「正解。キャベツだね。」

「これは？」

「たまねぎ！ ねぎ！」

「玉葱だね。今日の給食に出てくるかな？お味噌汁に入ってるかもしれないね！」

朝の集まりで楽しそうな声が聞こえてきます。野菜の名前がはっきりと答えられる、いやなが保育園の子ども達は凄いな！と調理室でお昼の用意をしながら背中で聞いています(笑)。

