

6月

給食だより



令和7年いやなが保育園
栄養士

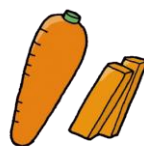
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



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していると、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

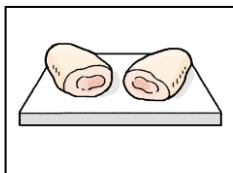
食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引きおこします。

〈食中毒が発生するおもな原因〉

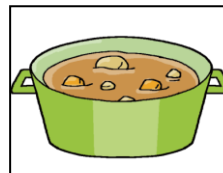
傷がある手で調理したもの



加熱が不十分な肉

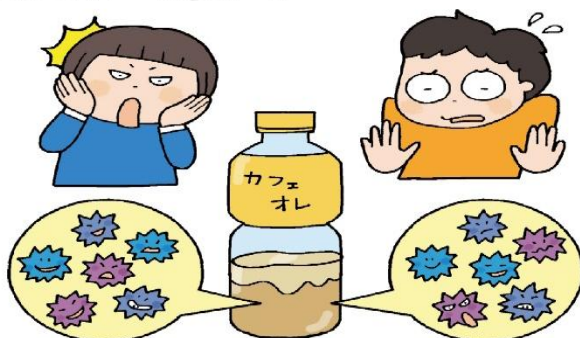


室温で長時間放置した料理



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。



チキンライス（炊飯器で作ります）

<材料>・洗米 2合 ・鶏肉 1枚 ・玉葱 1/2 ・ピーマン 2個 ・人参 1/2
・椎茸 2枚 ・とうもろこし（缶でも冷凍でも お好みで）、
※ケチャップ 大2 コンソメ1個



[作り方]

1. 炊飯器に洗ったお米、トマトケチャップを入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
2. お好みの大きさに切った鶏肉、みじん切りの野菜、コンソメをいれかきまわして炊いて出来上がり。
3. 炊きあがりにバター10g～15g、塩、胡椒をするとよりおいしいです。

※ 上記の材料ケチャップの代わりに、お好みの市販のカレールウ 4 皿分の 1 かけを 1 合を目安として 2 かけ入れて炊くと、カレーピラフになります。

具材もベーコンやウィンナー、冷凍野菜みじん切りmix、mixベジタブルに変えても美味しいと思います。

たぬきおにぎり

<材料>・炊いたご飯 1合 ・揚げ玉 大5～大6 ・麺つゆ(3 倍濃厚) 大5～大6
・白胡麻 青海苔 お好みの量で

[作り方]

1. 温かいご飯に麺つゆを入れ混ぜ合わせ、そこに揚げ玉を入れ、白胡麻、青海苔をいれ混ぜる。



※ 冷めたご飯の場合はご飯を温めてから麺つゆと合わせると混ぜやすいです。園では海苔は巻いていません、

切干大根と胡瓜のナムル

<材料>・切干大根 1袋 ・人参 1本 ・胡瓜 1本 ・ツナ缶 1缶 ・白胡麻
※ ・砂糖 大2 ・醤油 大2 ・胡麻油 大2



[作り方]

1. 切干大根は、よく洗い水でもどしておく。
2. 人参は千切りにし、1でもどした切干大根と 10 分位茹でよく絞って食べやすい大きさに切り冷ましておく。
3. 胡瓜は千切りで軽く茹で水気をとっておく。
4. ボールに※調味料を入れ、胡瓜、ツナ缶(汁をきって)、2の人参、切干大根を入れて、よく混ぜ胡麻をかける。

※ 園では野菜は茹でて使用します。胡瓜はご家庭では塩もみで絞ってでもよいと思います。