



きゅうしょくだより



令和4年6月1日
くろかわのぞみ保育園
No.123

あつという間に春が去り、梅雨の時期となります。先月は幼児クラスで季節の食材のそら豆やグリーンピースのさや取りを行いました。にじ組さんでもそら豆のさやを開けて…ふわふわのベッドに並んでいる豆を見て、触ってみました。つき組さんはいちごを収穫して給食の時に食べました。これからも食材に触れる機会を沢山作っていこうと思っています。

これからの高温多湿の時期には食中毒は発生しやすくなります。給食室では食材の温度管理を普段以上に気をつけています。予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やつける」です。

旬の食材と料理

じゃが芋：じゃが芋のカントリー煮
ポテトのチーズ焼き
じゃが芋の甘煮、米粉ポテトスコーン
にら：納豆の天ぷら、豚肉の韓国風焼き
アスパラガス：アスパラガスのソテー
さやいんげん：いんげんのきんぴら、
さやいんげんとコーンのソテー
そらまめ（おやつ）
果物：メロン、すいか



献立の紹介

- 歯と口の健康週間には、小魚や骨太（凝った）チャーハンを取り入れました。
- 日本各地の食文化を通して食べ物に興味を持つように、地域の歴史や文化が感じられる郷土料理やご当地グルメを子ども向けにアレンジして取り入れました。
- 豆腐のチャンプルー（沖縄県）6日・20日
- 五平餅（岐阜県・長野県）7日・21日
- お好み焼き（大阪府）13日・27日

お知らせ

食塩相当量を減らす工夫のひとつとして、7日・21日は昼食に牛乳を取り入れ、汁物を控えました。

丈夫な歯を育てましょう

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。毎日の歯磨きとバランスのとれた食生活で、歯の健康を保ちましょう。

食事やおやつは決まった時間に

いつまでも口の中に食べ物があると、虫歯の原因菌が繁殖しやすくなります。テレビがついていたり、おもちゃが出ていたりすると食事に集中できずだらだらと食べてしまうことも。食前食後のあいさつをしっかりすると、区切りがつきやすくなります。

よくかんで食べましょう

かむことで、唾液がたくさん分泌され、歯の石灰化を促します。唇を閉じて、奥歯でかんで食べているか見てあげましょう。大人と一緒に食事をして、『かむとどんな音がするかな？』など声をかけてあげるとよいですね。

歯を丈夫にする食べ物を食卓に乗せましょう

- ① 乳製品や小魚、大豆製品、青菜など、カルシウムを含む食品を意識して食べるようにします。
- ② カルシウムの吸収を助けるビタミンD（魚、きのこ等）とたんぱく質（肉、魚、卵、大豆）もしっかりとるようにしましょう。
- ③ 緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、歯のエナメル質を強くする働きがあります。

～丈夫な歯を育てるおすすめメニュー～

納豆しらす和え

- ① ほうれん草（一把）を茹で、水気を絞り食べやすい長さに切る。
- ② 納豆（1パック）と花かつお（小袋1つ）としょう油（10cc）を混ぜる。
- ③ ①と②としらす干し（小さじ2）を和える。

