



6月 給食だより

平成29年6月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。
この時期は「食中毒」に注意が必要です。
菌が増えても、食品の味や風味の変化に気付かずに食べてしまいがちです。
①しっかり加熱②できたらすぐに食べる③常温で放置せず冷蔵庫で保存するなど、
食品管理に気を付けるようにしましょう。

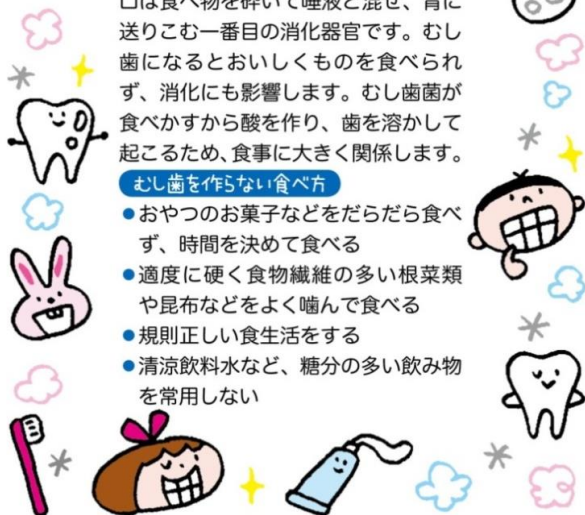
【6月4～10日は歯と口の健康週間】

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだたら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



～レシピ紹介～ ★海苔の佃煮★

- ◎刻みのり（焼きのりでも可）… 4 g
- ◎だし汁… 20 g ◎砂糖… 4 g
- ◎しょうゆ… 6 g ◎酒… 3 g
- ◎みりん… 2 g

【大人2人・子供2人分】

材料を全て鍋に入れて火にかけ、ペースト状になったら出来上がり！

園でも人気のごはんのお供です。
手軽に作ることが出来ます♪

ひまわり組 味噌作り

ひまわり組さんと【味噌作り】に一から挑戦しました！
つぶした大豆に塩と麴を混ぜあわせたらお団子状にし、樽の中に入れて…と終始楽しそうな様子でした。
衛生上の問題で実際に口にすることは出来ませんが、日本食に欠かせない「味噌」はどのように作られ、出来上がっていくのかを体験を通して知ることでより身近に感じてもらえれば良いなと考えています。（熟成までは約半年、その間も観察を行う予定です！）



ゆり組 そら豆のさやむき

「どうして【そら豆】っていう名前なの？」
「さが空（上）に向かってつくからだよ！」
紙芝居でそら豆の由来や育て方を知った後、さっそくさやむきを始めました。
一生懸命むいた固いさやの中にはふかふかベッドにそら豆がきれいに整列！
皆で楽しくむいたそら豆はおやつの時間にいただきました。

