

6月 給食だより

平成30年6月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲も落ちやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。また、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。



咀嚼の大キコ

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしいよ」などと声をかけしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

じゃこトースト

【作りやすい量】

- ◎食パン（8枚切）…1枚
- ★マヨネーズ…大さじ1
- ★ちりめんじゃこ…4g
- ★白いりごま…小さじ1/3



【作り方】

- ①★を混ぜ合わせて、食パンにまんべんなくぬる。
- ②トースターでほんのり焼き色がつくまで焼く。

簡単に作ることができる、カルシウムたっぷりのトーストです！保育園ではおやつに提供していますが、朝ごはんにもオススメです！

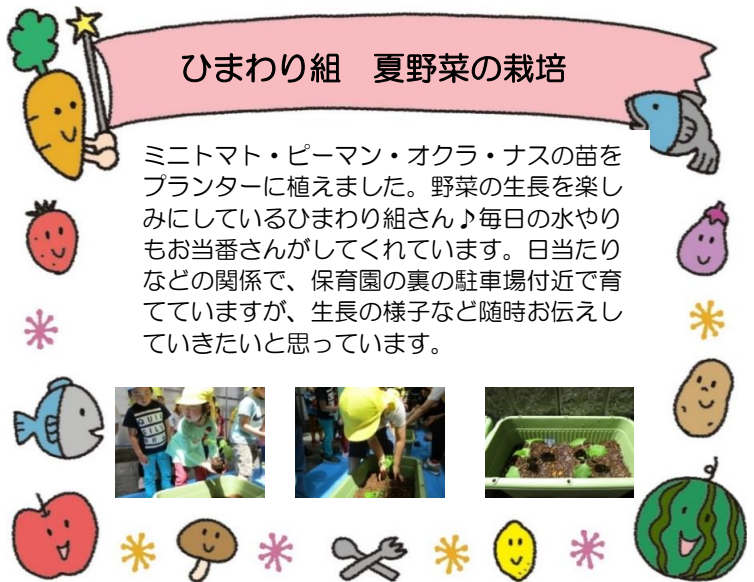
すみれ組 そら豆のさやむき

すみれ組さんの今年度初めての食育活動では、今が旬の【そら豆】のさやむきを行いました。においや形を確かめたり、さやの中にある【ふかふかのベッド】を実際に見て、「絵本といっしょだ！」「きもちいいね！」と嬉しそうに話していました。みんなで一生懸命むいたそら豆は、おやつ【ゆでそら豆】として美味しくいただきました。



ひまわり組 夏野菜の栽培

ミニトマト・ピーマン・オクラ・ナスの苗をプランターに植えました。野菜の生長を楽しみにしているひまわり組さん♪毎日の水やりもお当番さんがしてくれています。日当たりなどの関係で、保育園の裏の駐車場付近で育てていますが、生長の様子など随時お伝えしていきたいと思っています。



★ 食育集会 ★

5月のテーマ 【三色の食べもの（三食食品群）について知ろう！】
「食べることは生きること」 毎日の食事は健康な心やからだをつくる源になっています。食べものはそれぞれの働きで赤・黄・緑のグループに分けられることや色々な食べものをバランスよく食べることの大切さをお話しました。

