



6月 給食だより

2019年6月1日発行
社会福祉法人大島なかよし保育園 栄養士



6月4日は、虫歯予防デーにちなみ「よく噛んで食べる」ことの大切さを6月の食育集会で看護師さんとコラボをして お話をする予定です。

現代は、昔に比べ、柔らかい食べ物が目立ち、噛む回数が少なくなったと言われています。よく噛むことによって脳の働きが活発になるなど体に良い効果があるので、1口30回くらいを目安に噛んで食べる習慣をつけましょう。



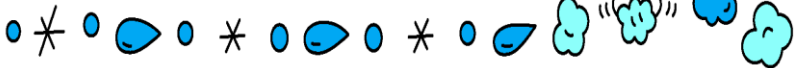
噛むことと脳の関係とは？

噛むことによって、あごの筋肉の刺激が脳に伝えられ、脳の働きが活発になって記憶力や集中力が高まります。また、満腹中枢も刺激を受けるため、食べすぎを防ぐ効果もあります。



食事前に、必ず手を洗いましょう

ジメジメとしたつゆがやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前に行っています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているか、つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



孤食を避ける工夫を

一人で食べる食事は、食育の観点からだけでなく、心身の発育盛りにある子どもにとって大きな不安要素です。

できるだけ家族みんなで食卓を囲むようにしましょう。



小魚おやき

【4個分】

- ◎強力粉…90g
- ◎小麦粉…30g
- ◎塩…1つまみ
- ◎油…小さじ1強
- ◎ぬるま湯…60cc

- (A)ちりめんじゃこ…30g
- (A)野沢菜…60g
- (A)ごま油…少々

【作り方】

- ①粉と塩を混ぜておく。
- ②油とぬるま湯を加え、こねる。
- ③②を30分～1時間生地を寝かせる。
- ④(A)の野沢菜・じゃこをごま油で炒める。
具材の出来上がりです。
- ⑤手に油をまぶし、4等分にする。
- ⑥⑤を丸く伸ばし④の具材を真ん中に置き包む。
- ⑦弱火でふたをして蒸し焼きにする。
- ⑧仕上げは、ふたを外し中火で焦げ目つける。

中身の具材は、自分のお好みで変えてください。
例えば餃子の具を入れたり、これからの季節に美味しいなすの炒め物などにしてもおいしいですよ。

※ぬるま湯は、加減して耳たぶくらいの固さにしてください。