



6月 給食だより

令和2年6月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

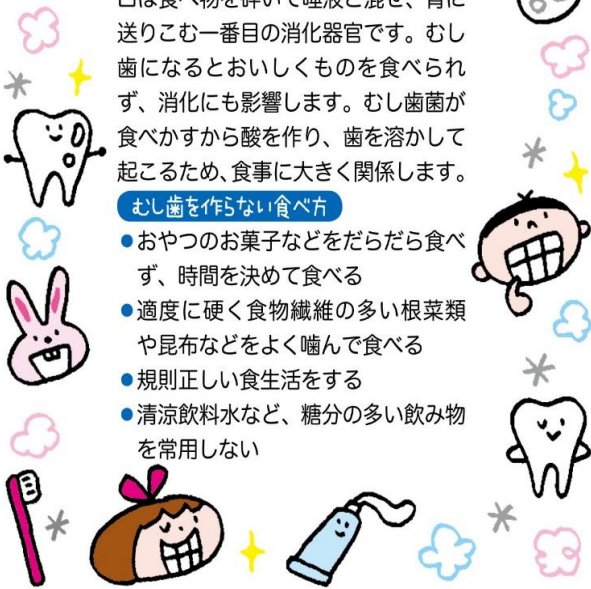
6月4日～10日は“歯と口の健康習慣”です。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多い椎茸、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など意識しながらバランスよく食べて歯を守りましょう。

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服しない



切干大根のツナサラダ

【材料 作りやすい分量】

- ◎切干大根（乾燥）…40g
- ◎きゅうり…1本
- ◎にんじん…1/3本
- ◎コーン…10g
- △マヨネーズ…大さじ2
- △塩…小さじ1/2弱
- △しょうゆ…小さじ1

【作り方】

- ①切干大根は水に浸して戻し、食べやすい固さまで煮る。水気をよく切って絞っておく。
- ②きゅうり、にんじんは千切りにする。
- ③ボウルに①と②、コーンとツナも加えて混ぜ合わせおく。
- ④△の調味料量を入れて和える。
- ⑤味付けが足りなければ調整をして器に盛り付け完成。



★今月の郷土料理の紹介★



6月の郷土料理 【和歌山県：ちりめん梅ごはん】 【沖縄県：サーターアングギー】
毎月、日本各地の郷土料理を献立に取り入れ紹介していきます。

今月の食材、料理は和歌山県の“梅干し”と沖縄県の“サーターアングギー”です。
和歌山県は梅の産地として有名ですが、紀州の土地が梅の栽培に適しているためです。

“サーターアングギー”は沖縄の方言で“サーター”が砂糖、“アングギー”が油で揚げるといふ意味があります。
保育園の二階に大きな日本地図を作製しました。紹介した郷土料理は都道府県の場所も合わせて
掲示していきたいと思ひます。ご覧下さい。



離乳食について

食べ物を、目で見て→つかみとる→口に運ぶ→味わうといった一連の動き、その流れにはとても大きな意味があります。「自分の口にはどのくらい入るのか」、「物には柔らかい、固いなどがありそれに対して柔らかくもつのかしっかり持つのかの手加減」などを知らず知らずのうちに学んでいきます。自分で食べることが上手になり、スプーンやフォーク食べができるようになっていきます。

9ヵ月頃を過ぎてから食べ物に手を伸ばし興味を示してきたら、料理を食べやすい大きさに切り練習していきましょう。

