



6月 給食だより

2021年6月1日発行

社会福祉法人悠晴大島なかよし保育園 栄養士

色づき始めたアジサイに梅雨の訪れを感じる季節になりました。季節の変わり目は、1日の寒暖差も大きく、体調を崩しやすい時期です。蒸し暑さで食欲を落とさないように、料理にも工夫をしましょう。

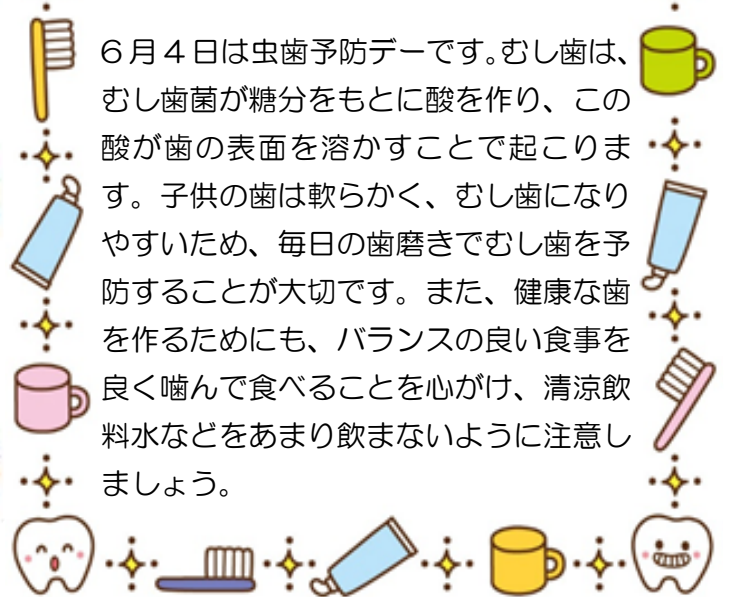


よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



むし歯を予防する



6月4日は虫歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸を作り、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子供の歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯を作るためにも、バランスの良い食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをあまり飲まないように注意しましょう。

5月の食育集会のようす

5月24日に食育集会がありました。5月の集会では食べ物の旬についてのお話をしました。食べ物の旬とは、食べ物が1年の中で1番美味しく、かつ栄養価も高くなる時期のことをいいます。春に旬になる食べ物は何かな？と質問をすると、一生懸命考えながらきゃべつかな？などと答えてくれました。園での給食やおやつには、積極的に旬の食材を取り入れています。子どもたちには旬の食材に興味を持ち、その季節の食材を積極的に食べてもらいたいです。



給食レシピ～あじさいゼリー～

【4人分】

- A ぶどうジュース…200cc
- 粉寒天…1g
- 水…40cc
- B リンゴジュース…200cc
- 粉寒天…1g
- 水…40cc

【作り方】

- ① A・Bをそれぞれ別の鍋に入れ、かき混ぜながら火にかける。
- ② フツフツと沸騰してきたら火を止め、AとBをそれぞれ別のタッパーやバットなど平らな入れ物に流し入れる。荒熱が取れたら冷蔵庫に入れ冷やし固める。
- ③ 固まったら、包丁でさいの目に切る。2種類のゼリーを彩りよく盛り付ける。



彩りが綺麗なゼリーです。

是非ご家庭でも作ってみてください。

