

# 給食だよい

6月号

2018.5.31

さかえ保育所

6月に入り、梅雨の季節になりました。じめじめと蒸し暑い日もあれば梅雨寒と言った寒い日もあります。気温・湿度とも高くなり、体調を崩しやすい時期です。さらに、この時期は食中毒にも気を付けなければなりません。菌がふえても、食品の味や風味の変化に気づかずして食べてしまいがちです。しっかり加熱して、出来ればすぐに食べたり、保存時には冷蔵庫に入れたりなど食品安全に気を付け、梅雨をのりきりましょう。

## 食中毒予防の基本は「手洗い」です

- 食事の前に、必ず手洗いをしていますか？梅雨時期は細菌類の繁殖時期でもあります。
- ご飯を食べる前にはきちんと手洗いをしているかおうちでもみてあげてくださいね。
- また食中毒は細菌や有害物質についている食品を食べて起きた病気です。寝不足や食事の好き嫌い、朝食抜きなど、栄養のバランスが崩れ、体調が悪くなると体力が落ちて食中毒はもちろん他の病気にもかかりやすくなります。一日3食・早寝早起き・しっかり遊ぶ、を守りましょう！



## むし歯予防デー（カルシウムよく噛んで食べよう）

6月4日～10日は歯の衛生週間です。

6月4日は6（む）と4（し）の語呂合わせで「虫歯予防デー」と言われています。

～身体に大切なカルシウム～

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。

- ① 唾液に含まれているカルシウムはリンと一緒に歯の表面に付着し、歯を修復します
- ② 神経の伝達を助ける ③ 筋肉を収縮する ④ 心臓の鼓動を一定に保つ ⑤ 止血する

血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる可能性もあります。  
子供の時からしっかりカルシウムを積極的にとりましょうね！

～よく噛んで食べよう～

歯並び・・・よく噛まないと、あごの筋肉や発達に影響を与え、歯並びが悪くなってしまいます。

肥満を予防・・・噛む刺激は脳内の満腹中枢に影響を与えます。ゆっくり時間をかけよく噛んで食べることで満腹感を感じ食欲を抑えられます。

脳の活性化・・・脳細胞が活発になり、血液の循環がよくなり脳の機能が活性化する。

消化を助ける・・・唾液の分泌が促進され消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで胃腸の消化機能を



助けます



Let's  
Cooking!

<材料> 4人分

- しらす・・・15g
- ツナ・・・30g
- チーズ・・・20g
- 小松菜・・・1束
- 人参・・・30g
- ごぼう・・・60g
- コーン・・・30g
- マヨネーズ・・・40g
- すし酢・・・10g

### カミカミチーズサラ

#### 《作り方》

- ① ツナは油をきっておく。
- ② 小松菜はざく切り、人参・ごぼうは千切りにする。
- ③ ごぼう・人参・小松菜・しらす・コーンはそれぞれボイルする。
- ④ ごぼう・人参・小松菜は水をきっておく。
- ⑤ ごぼう・人参・小松菜・しらす・コーン・ツナを全部和える。
- ⑥ 和えた野菜にすし酢・マヨネーズをまぜ、出来上がり！！