

給食だより

6月号

2020. 5. 29

ひまわりさかえこども園

6月に入るとじめじめした梅雨が始まります。この時期は気温や湿度が高くなり様々な菌が繁殖し、食中毒が起りやすくなります。食中毒を防ぐには菌を『つけない・増やさない・やっつける』という食中毒予防の三原則を意識して調理することが大切です。また、コロナウイルスの発生に伴い手洗いの重要性が広まりましたが、食中毒予防の面でも同様です。衛生に十分気を付けてバランスの良い食事をとり、元気に過ごしましょう。

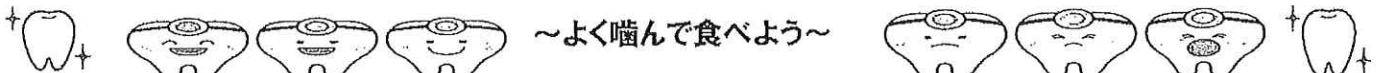
6月は『食育月間』です

「食育」とは様々な経験を通じて食に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食育は生きるうえでの基本であり、「知育・徳育・体育の基礎となるもの」として重要視されています。乳幼児期においては、食べる意欲の基礎を作り、食の体験を広げるように心がけていきたいと思ひます。

食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事作りができる
- 一緒に食べたい人がいる（社会性）
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物や作る人への感謝の心



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。昔の日本の行事に氷の朔日（こおりのついたち）と呼ばれるものがあります。これは6月1日に硬いものを食べることで歯を丈夫にして長生きできるように祈願する行事です。よく噛むことは歯を強くするだけでなく、それ以外の効果もあり「ひみこのはがいでーぜ」という標語で表すこともあります。



よく噛んで食べることによる効果

- | | |
|---------------|---------------------------|
| 「ひ」・・・肥満予防 | よく噛むことで満腹感を感じて食べすぎを防ぎます |
| 「み」・・・味覚の発達 | よく噛んで食べ物を味わうことで味覚が育ちます |
| 「こ」・・・言葉がはっきり | 口の筋肉を動かすと言葉がはっきりします |
| 「の」・・・脳の発達 | よく噛むことで脳細胞の働きが活性化します |
| 「は」・・・歯の病気予防 | 噛むと唾液がたくさん出て歯の病気を予防します |
| 「が」・・・ガン予防 | 唾液にはガンを予防する酵素が含まれています |
| 「いー」・・・胃腸快調 | よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます |
| 「ぜ」・・・全力 | 力をこめる時に歯を食いしばると力が湧きます |



みずようかん

(作り方)

材料(カップ9個分)

- こしあん・・・200g
- 水・・・500cc
- 粉寒天・・・1.5g
- 塩・・・少々

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけてながら沸騰後に1～2分間加熱する
- ② こしあん、塩を溶かし入れて、混ぜながら沸騰後4～5分間加熱する
- ③ 火からおろし、鍋を氷水に当てるなどして冷まし、あんが沈殿するので時々混ぜる
- ④ とろみがつくまで冷ましたら、型に流し冷蔵庫で冷やして完成



これからの暑い時期「こっぴ」のおやつです。