



給食だより

6月号

2021. 5. 31

ひまわりさかえこども園

あじさいの花が色づき始め、雨がしとしと降り続き、梅雨を感じる季節となりました。これから夏にかけて気温や湿度が高くなってきます。そこで気をつけなければならないのが食中毒です。手洗いや器具の清潔を保ち、細菌を『つけない』ことや、食品を十分に加熱して『やっつける』、食品を冷蔵庫など適切な温度で管理して『増やさない』という食中毒の予防の三原則を意識して食中毒を予防しましょう。

6月は「食育月間」です

食育とは「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」と重要視されています。

- ①お腹がすくリズムのもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤食べ物を話題にする子ども



こども園では、食事の時のマナーを身に付ける食事指導や箸の練習、野菜の皮むきや栽培をして調理するなど、様々な経験を通じて食に対する知識を深め、体と心の健康を保てるように取り組んでいます。

歯と口の健康週間

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで「虫歯予防の日」とされています。6月4日から10日まで一週間は、歯と口の健康週間となっており、歯や口の中の健康を今一度、見直してみましょう。

よく噛むことの効果

- 脳の中の満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぐ
- 顎の筋肉を動かすことで脳の血流量が増え脳を活性化する
- 唾液が出て食べ物の飲み込みや消化吸収を助ける
- 唾液の働きで虫歯を予防する



よく噛むことは、よく味わうこと

味は唾液にとけた味物質が、舌にある味蕾(みらい)を刺激して、脳に伝わることで感じます。噛むほどに唾液と食べ物が混ざるので、よく噛むことはよく味わうことにつながります。こども園では、6月4日は、ごぼうや切干大根などの噛み応えのある食材や、しらす干しや煮干しいりこ、大豆など、丈夫な歯を作るカルシウムたっぷりの「かみかみ献立」を出して、よく噛むことを促します。

にんじんクラッカー

(作り方)

材料

- 小麦粉 100g
- にんじん 50g
- サラダ油 大さじ3
- 砂糖 小さじ1
- 塩 小さじ1/2

- ① にんじんをすりおろし、ボールに小麦粉、にんじん、サラダ油、砂糖、塩を加え、ゴムベラなどで切るように混ぜる。
- ② ある程度まとまったら、台に鉄板と同じサイズに切ったクッキングシートを広げ、生地をのせたら粉っぽさが無くなるまで、折りたたんで広げる作業を繰り返しながら均一にませ、一塊にまとめる。
- ③ 生地の上にラップを広げ、綿棒で2~3mm程度の薄さに四角く伸ばし、包丁などで食べやすい大きさに切り分ける。その上にフォークで三か所ずつ穴をあける
- ④ 200℃のオーブンで、約20分焼く。

