

給食だより

6月号

2023. 5. 31

ひまわりさかえこども園

色とりどりのあじさいに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。この季節は湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が増えてきます。細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」が細菌による食中毒予防の3原則です。手洗い、食材の低温保存、加熱処理、調理器具の殺菌などを心がけ、食中毒予防をしましょう。



6月4日から6月10日の一週間は歯と口の健康週間です

歯の働き

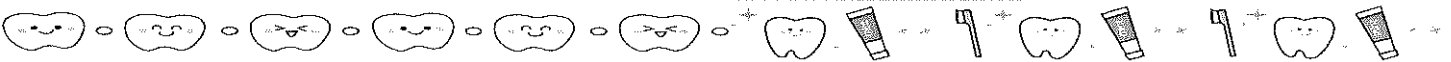
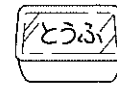
歯は食べ物を体の中に運ぶ前に小さくしたり、すりつぶしてくれる働きがあります。もし歯がなかったら食べ物を食べることが難しくなり、十分に栄養を摂ることができず、弱い体になってしまうかもしれません。

歯とカルシウム

カルシウムが歯にとって一番大きな影響を与える時期は、乳歯、永久歯の歯の胚(歯の芽)ができて、歯が歯茎の中で作り終えるまでの期間です。この時期に積極的にカルシウムの多い食事を摂ることで、強い歯を作る為の効果も最大限に得られます。

カルシウムの多い食品

- 牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品
- 骨ごと食べられる小魚
- 豆腐や納豆などの大豆製品
- ※ごまの表皮は消化しにくいので、すりごまにすると吸収されやすくなります。
- 6月の給食はカルシウムの多い食品がたくさん入っています。
- ひじきやわかめなどの海藻
- 小松菜、チンゲン菜、切干大根、すりごまなど



6月は食育月間です

食育は子ども達が様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育み、いきいきと暮らしていくことを支援することです。

ここ数年間はコロナの影響もあり、思うような活動ができないこともありましたが、

こども園ではプランターでの野菜の栽培やクッキング、行事食などを通じて

楽しむことを基本として、食の体験を積み重ね、食への興味、関心を促していきたいと思えます。



ささみと豆腐の蒸しボール

材料(4人分)

- | | | | |
|--------|------|--------|-----|
| ○ささみ | 50g | ●酢 | 16g |
| ○木綿豆腐 | 200g | ●砂糖 | 12g |
| ○人参 | 20g | ●しょうゆ | 4g |
| ○玉葱 | 40g | ●ケチャップ | 16g |
| ○コーン | 20g | ●水 | 40g |
| ○干し椎茸 | 2g | ◎片栗粉 | 16g |
| ○にんにく | 1片 | | |
| ○片栗粉 | 20g | | |
| ○塩コショウ | 少々 | | |

作り方

- ① ささみをボイルし、細かくする。干し椎茸は水に漬けてもどし、豆腐は水切りしておく。
- ② 人参、玉葱、干し椎茸をみじん切りにし、にんにくをすりおろす。
- ③ ボウルに○の材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を3cmぐらいの大きさに丸め、10分蒸す。
- ⑤ 鍋に●の調味料を入れて煮立たせ、◎の水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 蒸しが終わった④に餡をかける。

豆腐 200gでカルシウムが172mgです。
牛乳 100gのカルシウムは110mgです。

