

給食



新年度がスタートし、早いもので3か月目となりました。

6月は雨の季節です。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。こまめに水分補給をし、バランスの良い食事
で、体力も維持しましょう。



家庭で出来る食中毒予防

つけない



調理前や魚・肉などを取り扱う前後、食卓のつく前などには、石けんでしっかり手洗いしましょう。

増やさない



購入した食材や総菜などは速やかに冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。

やっつける



多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉は、中心部を 75℃ 1分以上加熱 しましょう。



よく噛んで食べる習慣をつけましょう！

食事をする上で、“噛む事” はとても重要です。噛むことで、味や食感などの様々な感覚情報が脳に伝えられ、活性化します。また、しっかりと噛むことでより少ない量で満腹感を感じられるため、食べ過ぎ防止にも繋がります。

緑丘保育園でも、毎月数回「カミカミデー」というものがあり、年齢に応じた食材で噛む練習をする時間を設けています。

丈夫な歯を作るために食べると良い食べ物もいくつかあります。例えば、歯を作る材料となるものとして、小魚やわかめなどの海藻類、牛乳そして、乳製品などがあります。これらの食材には、カルシウムが多く含まれています。

それから、歯茎を作る食材や歯茎を丈夫にする食材もあります。

歯茎を作る食材は、主にたんぱく質を多く含むものであり、肉、魚、卵などがあげられます。

歯茎を丈夫にする食材は、ビタミンCを多く含みます。野菜や果物が当てはまります。



カルシウムたっぷり！野菜の海苔和え

材料 4人分

- ・人参 1/4本
- ・きゃべつ 1/4個
- ・もやし 1/2袋
- ★醤油 大さじ1
- ★みりん 小さじ1
- ★海苔 3g

作り方

- ①きゃべつを一口大に切り、人参を千切りにします。
- ②①ともやしを茹で、火が通ったら、水気を切ったら冷まします。
- ③②に★をかける
- ④③に刻み海苔を和えたら、完成。