

# 6月 給食だより



じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌性の食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、トイレの後や食事の前には、必ず石けんで手を洗う習慣を身につけましょう。

6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。子どもの歯は柔らかく、虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きで虫歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスの良い食事をよくかんで食べることを心がけましょう。

## 夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



## おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

### むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



## 食育への取り組み

らいおん組さんたちと一緒にピーマン、なす、おくら、かぼちゃを畑に植えました☺夏の野菜は水分が多く、ミネラルやビタミン類も豊富でだるさや疲れをとってくれますよ。毎日お水をあげて育てた野菜たちを子どもたちが届けてくれるのが楽しみです☺採れた野菜はどんな給食に変身するかな？



5月19日の食育の日に、**ネパールの料理**を提供しました。**チャウミン**(めん料理)、**ダコパ**(鶏のから揚げ)、**ダール**(豆のスープ)、おやつには**アルタコレ**(ぼてと)を食べやすくアレンジして提供しました。日本の料理だけではなく世界の料理にも、興味を持ってくれると良いですね☺



リクエストがあった中国のお菓子(よりより風)小麦粉100g、砂糖25g、ごま油10ccc、水30cccをボールに入れ、よくこね、棒状に伸ばしてひねり、低温の油でじっくりと揚げると、程よい硬さのよりよりが出来ますよ。お手軽に作れるので、ぜひご家庭で楽しみながら作って見て下さいね☺



★らいおん組・きりん組・ぱんだ組★  
毎日のこんだてをかくにんし、ごはんわすれがないようにおねがいます☺