

6 きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園給食室 2024.6.1

紫陽花が色付き始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。1日の寒暖差が大きく湿度が高いため食欲の低下や体調を崩しやすい季節です。むし暑さで食欲が落ちやすいですが、水分補給とバランスのよい食事で体力の維持に努めましょう。



よく噛む習慣をつけましょう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。乳歯が生えそろっても個人差があるため、食事を楽しみながら噛む習慣を身につけましょう。また、唾液は口の中をきれいにして歯をきれいにして歯を成長させてくれるので、虫歯予防にも役立ちます。

より良い歯になる食べ物

〈ビタミンC〉

レモン、オレンジ
ピーマン、パセリ



〈ビタミンA〉

にんじん、かぼちゃ
卵、バター、レバー

〈歯の原料となるたんぱく質〉

肉類、魚類、牛乳、大豆製品

〈虫歯予防になるカルシウム〉

牛乳・乳製品
小魚、ひじき、小松菜

かみかみデーでは、繊維のある食べ物をよく噛むことであごの発達を促します。また、食べ物の消化・吸収を助け、便秘解消につながります。

今月のかみかみデーは6月13日に行います。

〈給食〉 白ご飯

かき揚げ…より良い歯になる食べ物のにんじんやちくわなどが入っています。

きゅうりとじゃこの酢の物

…酢の物や梅干しのような酸味には唾液を出しやすくする効果があります。

豆腐とえのきのスープ

〈おやつ〉 せんべい、ゼリー（乳児）

きな粉棒（幼児）…独特の食感で噛み切る力を促します。

歯は一生使う大切なものです。子どもの頃から歯に良い食事を心がけましょう。



食中毒に気を付けましょう

ジメジメとした梅雨から夏にかけて食中毒が発生しやすくなります。

☆食中毒を予防する3つのポイント☆

1. 菌をつけない（こまめな手洗いで清潔に、丁寧な手洗いを習慣に）
2. 菌を増やさない（冷蔵・冷凍保存する）
3. 菌をやっつける（しっかりと加熱・器具の洗浄・消毒）

☆手で口や鼻、目の粘膜に触れることで菌が体内に侵入することが多いです。無意識に顔を触る子どもたちは特にこまめに手洗いをするのが大切です。

かんたんレシピ

6月の誕生会に新メニューのチキンナゲットを提供します。

材料（マクドナルドのナゲットサイズ 18個）

おから：50g 鶏ひき肉：200g

絹ごし豆腐：200g

コンソメ：5g 片栗粉：27g マヨドレ 3g

☆作り方☆

- ①絹ごし豆腐を水切りします。②水切り後の豆腐、おから、鶏ひき肉を混ぜ合わせる。③コンソメとマヨドレを加え更に練る。
- ④片栗粉を入れ粘りが出てきたら楕円形に丸める。
- ⑤180℃で揚げて完成。

