6 月　給食だより

令和３年６月
木花こども園

梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。
じめじめと湿度が上がってくるので食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。
気分が下がりがちな季節ですが、体調、衛生管理には十分に気を配りましょう。

＜給食目標＞
よくかんで食べよう
6月４日～10日は歯と口の健康週間です

よくかむとどうしていいの？

●食べ物のおいしさを感じます。
●消化を助けます。
●唾液に含まれるホルモンの働きをよくします。
●歯やあごの骨を育てます。
●言葉の発音がはっきりするようになります。

噛む回数を増やすアイデア

●調理法で変わる「かみごたえ」

①「硬いもの」より、「歯ごたえのあるもの」を
食物繊維の多い野菜（ゴボウ、レンコンなど）や、海藻、きのこ、こんにゃく。肉なら挽肉より、薄切りやブロックです。

②食材を大ぶりに切る
自然に噛む回数を増やせます。
カレーの具や、サラダの野菜もあえて大きく切るなど、「手抜き」をしましょう！
サラダのきゅうり⇒乱切りや、コロコロきゅうりに。

③素材を組み合わせる
一つの料理の材料を単品で調理するより、数種類組み合わせた方がよくかむ料理になります。
里芋の煮物⇒人参やれんこんをプラス。

④味付けを薄味に
素材の持ち味をよく味わって確かめようとするため、自然と噛む回数が増え、唾液がたっぷり出ます。

★むし歯を作らない食べ方

① お菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
② 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。
③ 口の中の食べ物をお茶や牛乳で流しこみながら食べない。水やお茶は食後に飲みましょう。
④ 糖分の多い飲みものや食べものを控える。

食べたら、歯を磨きましょう！

旬の野菜

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、だるさや疲れを取ってくれます。

★ピーマン
熱に強いビタミンCがたっぷり。独特の苦味は加熱することで軽減できます。

★きゅうり
身体にこもった熱を取り除く作用があります。

★トマト
独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。暑い時期の体力回復に効果的です。