

6月 給食だよ!

令和2年6月
木花こども園



梅雨時期は雨の日が続いて蒸し暑くなったり、寒かったり、子どもたちも体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。また食中毒も発生しやすい季節です。手洗い、うがいなど衛生管理にも注意しましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です

☆歯みがきの大切さ☆

食事の後は、食べ物のカスが歯に付きます。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって、化学変化を起こし、むし歯の原因になります。まずは食後に歯みがきをしましょう。

☆栄養のバランス☆

糖分のとりすぎは、むし歯の原因のひとつ。間食と合わせて、規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとれる食事を心がけましょう。

☆かんで食べる☆

軟らかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。よくかむことを、習慣化しましょう

試してみよう!

①ごはんをゆっくりよく噛むと甘くなるよ!

右の奥歯で 噛んで 味わって

左に移して 噛んで 味わって

右に戻して 噛んで 味わって

左に移して 噛んで 味わって

右に戻して 噛んで 味わって

舌に広げて押しつけ 味わう、味わう、味わう…

⇒ は～い ごっくん。

②ひと口で何回噛んだかな。数えてみよう!

ごはん () 回、 野菜 () 回



☆旬の食材～とうもろこし～

皮の緑が濃く、先端のひげが黒褐色のものが完熟のサインです。収穫後、急速に栄養価や鮮度が落ちますので、もぎたてを早めに茹でて食べるのがおすすめです。茹でて粒をそいで冷凍し、炊き込みご飯や汁もの、おやつにどうぞ♪



※食中毒に気をつけましょう!

梅雨時期は湿度が高くなり、細菌の繁殖が心配されます。食中毒だと気づかず重症化することも。乳児、幼児は抵抗力が弱いので特に気をつけなければなりません。

★防止のポイント★

菌をつけない(清潔)

- 調理前や食事前には十分な手洗いを
- タオルやふきんも常に清潔に
- (ふきんは漂白剤に付け込むと消毒できる)
- 清潔な食器や器具を使う



菌を増やさない(迅速・冷却)

- 冷蔵(冷凍)食品は帰ったらすぐに冷蔵庫(冷凍庫)へ!
- 冷蔵庫は詰めすぎ注意(中身は7割程度に)
- 肉、魚は汁がもれないように袋や容器に入れる
- 解凍は冷蔵庫か電子レンジで(自然解凍は避ける)
- (冷凍・解凍の繰り返しは危険)
- 料理を長時間常温で放置しない
- (時間が経ちすぎたり、少しでも怪しいと思ったら捨てる)



菌をやっつける(加熱・殺菌)

- 中心部まで加熱は十分に※特に肉の加熱不足は危険
- (目安は中心部分の温度75℃で1分以上)
- 温め直しの時も十分に加熱
- まな板や包丁は、洗った後に熱湯をかけて殺菌



やみつき♪☆ごま風味のサラダ☆

3人分(5,30日の献立)

- きゅうり 中 1/2 本 …千切りか輪切りにする
- カニかまぼこ 3本(25g) …手でほぐす
- レタス 3枚(80g) …手でちぎる
- ☆コーン 25g
- すりごま 小さじ1
- みそ 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ2
- 砂糖 小さじ1/2



<作り方>

ボウルに食材と○を入れて和えたらできあがり!

☆レタスの水気はしっかり切ってください。

☆ごまはお好みで増量してもOKです。

☆簡単なのでお子様と一緒につくれますよ♪