



6月

# 給食だより



令和5年 6月

けやきの森保育園 栄養課

紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は気温と湿度が上がり、食欲も落ちやすくなります。のどが渇いた時だけでなく、こまめな水分補給とバランスの良い食事、十分な睡眠で体力をつけて元気に過ごしましょう！

6月4日～6月10日は、

## 歯と口の健康習慣です！



乳歯は虫歯になると永久歯の歯並びに影響を及ぼすと言われています。乳歯は虫歯になりやすいため、歯磨き以外にも毎日の食生活がお口の健康を守るためにはとても大切になります。お口の中がきれいだと免疫力が高まり、虫歯予防以外にも様々な病気の予防につながります。バランスの良い食事をよく噛んで食べ、丈夫な歯を維持し風邪に負けない強い体づくりをしていきましょう！

### ◇◇◇ よく噛んで丈夫な歯を作ろう！ ◇◇◇



#### よく噛むとどうしていいの??

よく噛むことは、健康や体の発達にとっても大切な効果がたくさんあります！

- 虫歯予防
- 肥満予防
- 味覚の発達
- 脳の発達
- 消化吸収を助ける
- あごの筋肉が発達して歯並びがよくなる

#### 強い歯を作るためには??

丈夫な歯を作るための食事の最大のポイントは、「偏食をしない」ことです。カルシウム以外にも、歯肉(土台)を作るタンパク質やより歯を強くしてくれるビタミン A・D・C なども食事に取り入れてバランスよく食べましょう！



## 食中毒を予防しよう！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は、食中毒が起こりやすくなります。味・臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう…ということもあるので、きちんと予防しましょう！

食中毒を予防する3つのポイント！

### 1. につけない

清潔・洗浄・手洗い

洗う・別々に使う



### 2. 増やさない

低温管理・乾燥

冷蔵・冷凍保存



### 3. やっつける

加熱・消毒

食材・器具の殺菌



## 日本各地の郷土料理

今月は**熊本県**です！

給食では高菜飯、つぼん汁、がね揚げを提供します。高菜飯の本場は「阿蘇」！茎が細くて柔らかく、辛味が少し強いのが特徴です。阿蘇高菜がおいしいのは、火山灰が積もった水はけの良い土と、冬場の厳しい寒さによるものと言われています。つぼん汁は、秋祭りに食べられる会席膳の一つで、鶏肉やかまぼこ、里芋、ごぼうなどの根菜を小さく切った具沢山の汁ものです。がね揚げは、拍子切りにしたさつま芋を揚げた料理です。衣に生姜と砂糖を加えて甘めにするのが特徴で、揚げた姿がカニの足に見えることから天草の方言でカニを意味する「がね」が名前の由来になっています。食べやすくアレンジして提供しますので、楽しみにしてください！

1. 手は石鹸で、野菜は流水で洗いましょう。まな板と包丁は、「加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」などで使い分けましょう。
2. 冷凍食品は室温での解凍を避け、作った料理は早めに食べきりましょう。
3. しっかりと火を通し、特に肉の生焼けには注意をしてください。調理器具は使ったらすぐ洗い、出来れば熱湯で消毒をしましょう。