

給食だより 6月

<2016年6月 発行>

今月の目標

しっかり噛んで
健康な歯になろう！

TOPICS

歯と口の健康週間(6/4~6/10)

6月4日は語呂合わせでむし歯(64歯)予防デーです！



=歯のために出来ること=

◎よ〜く噛む！

しっかり噛むことで、歯を支える歯茎やあごが強くなり

また、口の中の菌を殺す「だ液」も多く分泌されます♪



◎カルシウムを多く含む食材を食べる

小松菜や大豆製品には、歯を強くするカルシウムがたっぷり！

段々と雨の日は、晴れの日に交じるようになり梅雨入りも間近となってきました。子どもたちはもちろん、大人でもジメジメした天気の中で少し体を動かすだけで汗がふきだす…なんてこともあるかと思えます。「喉がかわいた〜」と言うのは既に、多くの体の水分が失われてしまっている証拠です！

こまめな水分補給をこころがけて、快適に梅雨を乗り切りましょう♪

6月 旬の食材

オクラ・そら豆・アスパラガス・きゅうり・トマト・ピーマン・メロン・さくらんぼ・いわし・かつお

いろいろなお豆、どんな豆？

先月、食育活動としておひさま組のみんなに空豆・グリーンピースの皮むきをお願いしました。

皮をむく前に読んだ【そらまめくんのベッド】は、何度も目にしたことがあるようで、「そらまめくんのベッドはフワフワなんだよね！」など登場する豆の特徴を理解している

ような声が聞こえてきました！実際にグリーンピースをむき始めると「できな〜い！」と

苦戦気味のうさぎ組さん。ですが、スタッフが少しだけ筋を取ると自分で“パカッ”と

ふさを開けることができ「うわぁ〜！」と歓声があがりました。去年、空豆のさやむきを

経験していた ぞう組・きりん組さんはとても上手♪「こっち(グリーンピースのさや)は薄い」

「空豆の方がいいな〜」とむいた空豆とグリーンピースを見比べていました。

大人が作業するよりも時間はかかりますが、子どもたちは色んなお手伝いができます。

何より楽しんで取り組んでくれるので、ぜひご家庭でもお願いしてみてくださいね♪

これからの季節 食中毒にご用心！！

この季節に気がかりなのが食中毒。子どもたちは、まだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分でないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。

- ①冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ他のものと区別する。
- ②手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。 ③しっかり加熱して調理する。
- ④残った食材や料理は冷やし、出来るだけ早めに消費する。



～ みつばちでは、先駆けて6月3日(金)にカミカミ献立を実施します～

カミカミ献立とは…？

カルシウム豊富な食材と、音で噛んでいる事を実感できる調理法を使った献立です。

給食:ごはん*厚揚げの炒め物*野菜スティック*切り干し大根の味噌汁



カルシウムを
多く含む食材

パリッパリッと音をたてて
噛んでみよう♪

給食レシピ紹介

きゅうりとわかめの酢の物(3人分)

きゅうりがあんまり好きじゃない…という子も、おいしい！と太鼓判の1品です。ポイントは、きゅうりを軽く茹でることで青臭さを減らし、ごまの風味を利かせる事！普通よりも少し酢の割合を減らした、食べやすくあっさりした酢の物です。

【材料】

きゅうり 1本 カットわかめ 3g にんじん 小1/4本
酢 小さじ1 砂糖 小さじ2 しょうゆ 小さじ1/2 すりごま 少々

*カットわかめは砕いて水で戻し、調味料は合わせておく

【作り方】

- ①きゅうりは薄く輪切り、にんじんは薄く短冊切りにする。
- ②切った野菜を、食感が残る程度に軽く茹で水で冷やす。
- ③野菜と合わせ調味料、ごまを和えて完成☆

