

6月 給食だより

令和8年5月29日
仁田マーガレット保育園

梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は、1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。蒸し暑さで食欲を落とさないように、料理にも工夫をしましょう。

6月10日は『時の記念日』です。子どもたちが時間の大切さを理解するためにも、毎日の起きる時間や食事の時間、おでかけの時間などを確認して規則正しい生活のリズムを感じ、時間を守る習慣をつけましょう。

★6月4日は虫歯予防デーです★ 6月4日は6（む）と4（し）の語呂合わせで『虫歯予防の日』とされています。また、6月4日～10日までの一週間は『歯の衛生週間』と定められ、歯や口の中の健康を見直す一週間です。健康で丈夫な歯を育てるために、日頃からよく噛んで食べる習慣を身に付け、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

●しっかり噛むと、いいことたくさん●

- ①虫歯を防ぐ……噛む回数が増えると唾液が沢山出ます。唾液は虫歯になりにくくする成分を含み虫歯菌や食べかすを洗い流してくれます。
- ②あごの発達を助ける……あごの発達を助け、歯並びがよくなったり、口周りの筋肉を使うことで言葉の発音がよくなったりします。
- ③脳の働きをよくする……よく噛むと脳への血液循環がよくなり、脳の機能を刺激し、働きを活発にします。
- ④味覚が発達する……歯ごたえ、味わいなど素材そのものの味がよくわかるようになります。
- ⑤食べ物の消化を助ける……食べ物を細かく噛み砕き、唾液と食べ物が混ざることにより、消化しやすくなります。
- ⑥食べ過ぎを防ぐ……ゆっくり時間をかけてよく噛むと満腹感を感じやすくなり、食べ過ぎの防止につながります。

●歯をつくるために必要な栄養素●

カルシウム	⇒	歯の石灰化の材料になる
リン	⇒	歯の石灰化の材料になる
たんぱく質	⇒	歯の基礎となる
ビタミンA	⇒	エナメル質の土台となる
ビタミンC	⇒	象牙質の土台となる
ビタミンD	⇒	石灰質の調節に役立つ

(多く含む食材)

……	ひじき・チーズ・しらす干し
……	牛肉・豚肉・卵
……	魚類・肉類・卵・豆腐・乳製品
……	豚肉・レバー・うなぎ・人参
……	ブロッコリー・キウイ・オレンジ
……	きのこ類・鮭・いわし

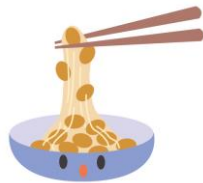


★納豆チャーハン★

ラクラク朝ごはん
朝ごはんをしっかりと食べてパワーチャージ!!

《材料》2人分

納豆…2パック
温かいごはん…300g
細ねぎ（小口切り）…20g
サラダ油…大さじ1/2



A [白いりごま…大さじ1
納豆のたれ（付属のもの）2パック分

《作り方》

- ① フライパンに油を弱めの中火で熱して納豆を入れ、粘り気がなくなり、バラバラになるまで3分ほど炒める。
- ② ごはんを加え、木べらで切るように混ぜ、納豆が全体に混ざったら A を加えて混ぜる。細ねぎを加えてひと混ぜする。

家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンは整理整頓・清潔に!