

給食だより

No. 1

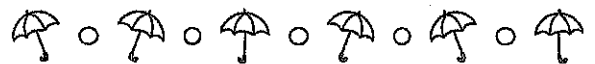
法光院こども園 2020年6月12日発行

<https://www.houkouin.com/>

あじさいの花が咲き始め、梅雨の季節がやってきました。ジメジメとうっとうしい天気が続くこともあり、気温・湿度ともに高くなり体調を崩しやすくなります。更に、食中毒には特に気をつけなければならない時期でもあります。新型コロナウイルス感染拡大の為、手洗いの習慣は身につけていると思いますが、食中毒予防の為にも引き続きしっかりと手洗いをしましょう！



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。健康で丈夫な歯を育てる為に、日頃からよく噛んで食べる習慣を身につけ、歯を丈夫にする食生活を心掛けましょう。

～よく噛むと、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たくさん出ます。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、口の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脳のはたらきをよくする

噛むことで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

薄味でもおいしく、食品の持ち味がよくわかります。

⑤食べ物の消化を助ける

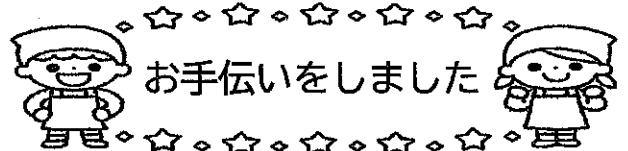
食べ物を細かく噛み砕き、唾液と食べ物が混ざることにより消化しやすくなります。

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防止につながります。



ご家庭でも簡単に作れてしっかり噛むことができる保育園のおやつ
のレシピをご紹介します♪



お手伝いをしました

★じゃこラスク★

〈材料〉4人分

- ・フランスパン……薄切り8枚
- ・ちりめんじゃこ…大さじ2
- ・マヨネーズ………大さじ2



〈作り方〉

- ① ちりめんじゃことマヨネーズを合わせておく。
- ② フランスパンに①を塗って、170℃に余熱したオーブンで約8～10分こんがり焼く。
(オーブントースターでも焼くことができます)

先月、うめぐみでグリーンピースのさやむきをしました。グリーンピースは豆ごはんにして出しましたが、ほとんどの子どもが残さず食べることが出来ました。お手伝いすることで野菜を知り、興味を持ち、旬の味を知ることができます。

幼児クラスでは絹さやのすじとりをしました。細くて取りにくいすじですが集中して取ってくれました。自分で下ごしらえした野菜はいつもより美味しく感じると思います。

