



令和4年5月25日
市場こども園

給食だより



季節の変わり目で寒暖差もあり、体力も落ちて体調が崩れてくる時期です。じめじめと湿度が上がってくるので食中毒などの体調、衛生管理には十分に気を配りましょう。食欲も落ち始めますが、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事を心がけて体力を維持しましょう。



6月4日は虫歯予防デーです。
丈夫な歯で生涯過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと毎日の食生活が大切です。

歯を掃除してくれる食べ物

ごぼう・レタス・キャベツ
セロリ・果物・わかめ など

歯を強くする食べ物

チーズ・牛乳・しらす干し・海藻類
大豆食品・きのこ類 など



口は食べ物を砕いて唾液と混ぜて、骨に送り込む一番目の消化器官です。虫歯になるとおいしくものが食べられず、消化に影響します。虫歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かしてしまいます。



バイキンに負けない強い歯を作るためにも、好き嫌いせず何でも食べることが大切。小魚・牛乳・緑黄色野菜などを積極的に食べましょう！

噛みかみ噛みかみよく噛みましょう

噛むことは様々な効果があります。

- ◆肥満予防 ◆虫歯予防 ◆味覚の発達
- ◆消化吸収をよくする ◆脳の働きを活発にする

“しっかり噛む”ということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な習慣で、乳児期からしっかりと身につけることが大切です。

ただ噛む回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。『たのしく・おいしく・あじわう』ことで、生活習慣としてよく噛む習慣を身につけることができます♪

味わってよく噛む習慣！
よく噛んで良いこと
いっっっっぱい！！

30回
かみかみ…



今月の旬の食材

さやいんげん

さやいんげんは豆と野菜のいいところが両方含まれていますが、食物繊維は野菜類・豆類どちらにも含まれていますが、さやいんげんでしっかりと補えるのがポイント。緑黄色野菜で、B-カロテンが多く含まれています。抗酸化作用があり、豆類ではなかなか補えない栄養素です。油と相性のよい成分なので、炒め物や揚げ物などの調理もおすすめです。



ピーマン



夏が旬のピーマン。子どもの苦手野菜 No.1とも言われたりしますが、実は健康や美容のための栄養素がぎゅっと詰まった栄養価の高い野菜。緑色のものは未熟果で、完熟させると赤ピーマンになります。下ごしらえをして適当な大きさに切ったピーマンをザルの上に並べて熱湯をかけましょう。これで臭みと苦味がなくなります。しかも、軽くしんなりとしたピーマンの味が染み込みやすくなりますから、炒めものなどに使うとぴったりです。

ヤングコーン

一般的にトウモロコシが収穫される前の5月～6月頃に収穫され、5月～7月頃までがヤングコーンの旬。通常は一本の株から二本のトウモロコシが収穫されますが三本以上の実をつける場合もあり、その三本目以降の実を太らせるために摘果されたものがヤングコーンです。

