

給食だより

令和5年6月
リョーユー幼稚園
管理栄養士
新 桃 香

あっという間に梅雨の季節がやってきました。雨が続きたり、晴れた日には蒸し暑くなったりと、子ども達の体力や食欲が落ちやすくなります。また、この季節は気温と湿度が高くなるため、食中毒にも注意が必要となります。給食室でも衛生管理を徹底し、子ども達が元気に過ごすことができるような給食を提供していきます。

歯と口の健康習慣



歯は一生使う大切なものです。子どものころから健康的な歯を保つように心掛けましょう。

【健康的な歯をつくるポイント】

①よく噛んで食べる

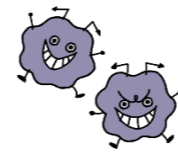
しっかり噛むことで唾液が出ます。唾液は消化を助けるだけでなく、虫歯の増殖を抑えることができます。

②規則正しい食生活

食後の口腔内は虫歯菌が活動しやすい酸性の状態になります。そして唾液によって1時間ほどかけて中和されます。そのためおやつをだらだらと食べてしまうと口の中が酸性に傾いたままになってしまうため虫歯になりやすくなります。おやつは1日1回時間を決めて食べるようにしましょう。

③ビタミンDを多く含む食材を取り入れる

ビタミンDは歯の形成に不可欠なカルシウムの吸収を助ける働きがあります。多く含まれる食材は鮭やしらす干しなどの魚介類や卵、干しシイタケをはじめとするきのこ類などに多く含まれています。



家庭でできる食中毒を防ぐ方法

はじめじめして気温が高いこの時期は細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が発生しやすくなります。ご家庭でも食中毒が起きないように注意が必要です。



①菌をつけない

調理する前は石鹸でしっかり手洗いをしましょう。生肉や生魚を切ったときは他の食材に菌が付着しないように手洗いの徹底と調理器具の洗浄・殺菌を行いましょう。

②菌を増やさない

食材は新鮮なものを選んで購入し、冷蔵庫に保存する際は食材を詰め込み過ぎないようにして適切な温度管理（冷蔵庫10℃以下、冷凍庫-15℃以下）を行いましょう。また、調理したものはすぐに食べましょう。

③菌をやっつける

食材を中心部まで十分に加熱しましょう。



6月からが旬のピーマンのレシピを紹介！

「ピーマンのツナ和え」 材料（大人2人分+子ども2人分程度）



ピーマン	60g（2～3個分）	① ピーマンは5mm幅の細切りにしておく。
ツナ缶	70g（小1缶）	【ポイント】繊維に沿って縦の方向に切った方が苦味が抑えられます。
人参	30g	② 人参は千切り、キャベツを短めの細切りにする。
キャベツ	100g	③ ツナ缶の油をきっておく。
すりごま	大さじ1	④ ①・②をそれぞれ茹でて流水で冷ます。
しょうゆ	大さじ1弱	⑤ ④の水気をしっかりときる。
酢	小さじ1	⑥ ★の合わせ調味料とすりごま、⑤を和えて味をなじませたら完成。
砂糖	小さじ2弱	

苦味のとり方のコツ… 細かく切って茹でこぼすと子どもが苦手とする苦味が減ります。ビタミンCは水に流れ出てしまうので茹でるよりは蒸す方が損失は少ないですが、食べ慣れるために茹でこぼすのも1つの方法です。

ピーマンのおすすめの調理法… 油と炒めるとビタミンCの吸収がよくなるので、肉類や脂分と一緒に加熱する料理がおすすめです。

お知らせ

7月から手づくりおやつを再開します。同じものを2日間に分けて提供したいと思います。月曜日が未満児と職員、水曜日が以上児の手づくりおやつの日になります。よろしくお願いいたします。