



6月 給食だより

今年も梅雨の季節がやってきました。この時期は、日々の寒暖差が大きいため、体調を崩しやすくなります。1日を元気に過ごすためにも、毎日の食事を3食しっかり摂りましょう。また、湿度の上昇とともに食中毒が増える時期でもあります。ご家庭でもしっかりと加熱し、調理後は時間をあけずに食べる、もしくは冷蔵庫で保管するなど、衛生面に注意しましょう。



6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣です。

丈夫な歯を作るためには、偏食をしないことが大切です。乳歯の下で永久歯が作られている時期にカルシウムが不足すると、永久歯が弱くなる原因になります。また、カルシウムだけではなく、歯の土台となる良質なたんぱく質や、それらがうまく働くためのビタミンA、C、Dも大切な栄養素となります。永久歯が生えてしまってからカルシウムを摂取しても、歯を強くすることはできないので、乳幼児期からバランスよく、いろいろな食品から栄養素を摂取することが大切です。

給食レシピ紹介 《豆腐ハンバーグ》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

合挽肉	28	鶏卵	6.5		
豆腐	18	塩	0.1		
パン粉	5	こしょう	0.02	ケチャップ	3
玉ねぎ	15	ナツメグ	0.02	ソース	3

大豆製品も
カルシウムが豊富ですよ



- ①玉ねぎはみじん切りにし、フライパンで透き通るまで炒めて、冷ましておく。
- ②ボールに水を切った豆腐、合挽肉、パン粉、鶏卵、塩、こしょう、ナツメグ、①を入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- ③小判状に丸めて、真ん中をへこませて成形し、油を入れたフライパンで両面を焼く。
※竹串をさして、透明な汁が出てきたら、焼けている目安です。
- ④ケチャップとソースを合わせたソースをかけたら出来上がり。