



6月 給食だより



紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。

この時期は気温も湿度も上がり、食欲が落ちやすくなります。

バランスのよい食事と睡眠をしっかりすることで体力を維持できるように
しましょう！また、食中毒の発生しやすい季節です。食事前の丁寧な

手洗い、食事はしっかりと中まで火を通す、調理後は時間を
あけずに食べるなど衛生面に注意して食中毒を予防しましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です

おいしく楽しい食事をするためには、健康な歯を保つことが大切です。
子どもの頃の食事の習慣は、歯の健康を守る基礎となります。歯にいい
食事や、よく噛んで食べるということを子どもと話をする機会にできると
いいですね。

よく噛むことは①肥満の予防②集中力や記憶力のアップ③むし歯予防
④食べ物の消化、吸収の上昇などの効果が期待できます。

《歯を強くする栄養素》

カルシウム、マグネシウム…骨や歯を作り強くします
ビタミンD…カルシウムの吸収を助けます



給食レシピ紹介《キャベツとおくらの梅和え》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

キャベツ 20 オクラ 5 梅干し 3 しょうゆ 1

①キャベツは千切りにし、茹でて絞ります。

②オクラは茹でて、小口切りにします。

③梅干しは種を取り、包丁で細かくたたきます。

④①～③をボウルに入れ、しょうゆを加えてよく混ぜ合わせたら出来上がり。

*梅干しは好みで量を調節してください。梅の酸味でさっぱりと食べられます。

