給食だより

☆食育目標☆
よく噛んで食べましょう

2019年６月３日
墨田区亀沢保育園

６月に入りいよいよ梅雨の時期を迎えます。この時期は、気温と湿度が上がり食欲も落ちやすくなります。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をしバランスのよい食事で体力を維持しましょう。

丈夫な歯をつくろう！

歯は一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると食べ物をよく噛むことができなくなり、必要な栄養がとれなくなります。丈夫な歯をつくるには・・・

１．カルシウムが必要です。

歯の主成分はカルシウム。特に子どもたちは発育が盛んな時期のため、積極的にカルシウムを摂りましょう。

～カルシウムが多く含まれる食品～

★牛乳★ヨーグルト★チーズ★しらす
★豆腐★小松菜★納豆

２．よく噛んで食べること。

噛むことで唾液がたくさん出たり、顔の筋肉が動くことで血流量が増えます。この他にも噛むことにより、

★虫歯予防　★歯や顎を育てる
★消化を助ける
★脳の働きを活発にする
などの利点があります。

誕生日メニュー　＊ジャマイカ料理＊【　ジャークチキン　】

ジャマイカ料理の代表である『ジャーク』は、タイムやフルーツやオールスパイス（シナモン・クローブ・ナツメグの３つの香りを併せ持つ香辛料）に漬け込み焼き上げる料理。イメージはチキンバーベキューです。保育園では、辛みのあるスパイスは使わずに食べやすくアレンジしてあります。レシピをサンプルケース横に置きますので、ご自由にお取りください。よかったらご家庭でも作ってみてください。

☆ジャマイカの得意種目は陸上!!　特に短距離走は、何個のメダルをねらえるか楽しみですね。

今月は**食育月間**です。なぜ６月なのでしょうか？食育基本法が制定されたのが６月だったこと。また、学校・社会生活の節目にあたる年度明けの時期で進学・就職・転勤の影響が少ない月であり、食に関しても取り組みやすい時期だからです。

食は命の源で、私たちが生きていくのにかかせないものです。子どもたちが健やかに育つためにも、毎日の食生活がとても重要になります。食卓は食事をとるだけでなく、家族そろって楽しい時間を過ごしたいですね。

☆夏野菜の栽培をしています。毎日子どもたちが水やりをしながら、野菜の成長を観察している姿はとてもほほえましいです。大きく育ったらみんなで収穫をして給食で提供するので楽しみにしていてください。

6/4 に放射能検査を行います。結果は分かり次第お知らせします。