



給食だより

宮島わらべ保育園
NO.2
令和4年 6月号

6月に入ると、気温や湿度が高くなり蒸し暑い日が続きます。汗をかくことで水分やミネラルが失われるので食事からの水分・栄養補給が大切になります。季節の野菜や果物はその時期に必要な栄養素をたっぷり含んでいるのでしっかりととって、暑さに負けない体づくりをしましょう。



《よく噛んでたべましょう!》



6月4日は虫歯予防デーです。よく噛んで唾液を出すことで、虫歯予防になるとされています。近年では、よく噛まないで食べる子、噛めない子が増えているとされています。幼児期と言われる1歳から6歳までの時期に、しっかりと噛む習慣をつければ、生涯にわたっての健康習慣になり、その人の一生の財産になります。

☆よく噛んで食べる効果☆

- 1、食べ物の消化を良くする。→噛めば噛むほど唾液の働きによって、消化吸収がよくなる。
- 2、おいさを生み出す。→よく噛むことで、食べ物の本来の味を味わうことができる。
- 3、歯や歯ぐきを強くする。→歯ぐきの血行がよくなり、健康な歯の土台をつくる。
- 4、噛む動作は、あご・顔・頭部の筋肉を発達させる。
- 5、脳の機能を活性化する。→脳細胞が刺激され、脳の機能を活性化する。



食中毒に注意しましょう!

食中毒は6～10月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい気温と湿度が揃っているためです。保育園でも最新の注意をはらって給食を提供していきます。

ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、すみやかに食べるようこころがけましょう!

[食中毒予防の3原則]

- 菌をつけない! 手や調理器具、材料をしっかり洗う。
- 菌を増やさない! 調理したものはすぐ食べる。
- 菌をやっつける! しっかりと加熱・殺菌する。



～レシピ紹介～ おふラスク



材料(4人分)
 おつゆふ 20g
 (お店にあるものでOKです)
 無塩バター 25g
 きな粉 大さじ1
 三温糖 大さじ1

作り方
 ①バターをレンジで溶かす。
 ②おつゆふを①にまんべんなくからめる。
 ③鉄板に並べ、170℃のオーブンで10～15分焼く。
 ④きな粉と砂糖を混ぜたものに③をからめて出来上がり。

