



2021年6月
イトンちどり保育園

梅雨の季節がやってきました。

じめじめした蒸し暑い日が続くことで、体力や食欲の低下も心配になるかもしれません。

栄養バランスの良い食事を心掛け、梅雨を乗り切りましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

6月4日から歯の衛生週間です。よくかんで食べることを習慣化しましょう。

時の記念日

6月10日の「時の記念日」をきっかけに、周りにある時計に目を向けてみましょう。公園・駅・お店など、いろいろなところにあります。形や数字もさまざまです。みんなで観察してみても楽しいですね。給食では数字にちなんだ献立になっています。お楽しみに。

～今月の献立～ アスパラガスと新ごぼうのきんぴら (約4人分)

(材料)

- にんじん・・・50g
- 新ごぼう・・・100g
- じゃがいも・・・80g
- こんにゃく・・・40g
- アスパラガス・・・35g
- 油・・・小1
- さとう・・・大1
- しょうゆ・・・小1強
- だし・・・3g

- ・アスパラガス以外の野菜を炒める。
- ・野菜に火が通ったら調味料を入れる。
- ・味がなじんだらアスパラガスを入れる。
- ・さっと炒めて出来上がり。

簡単なメニューなのでご家庭でも作ってみて下さい。

