

6月



R5.6.15 千代田幼稚園

梅雨の季節がやってきました。この時期は、気温・湿度ともに高く、体調をくずしがちです。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけて、毎日を元気にすごしましょう。

給食目標:よくかんで食べよう!

★かむ力を育てよう★

食べ物をしっかりかむことは、身体にとってよい効果がたくさんあります。かむ力は乳幼児期に発達するため、お子さんの成長に合わせた食べ物を用意し「かむ力」を育てていきましょう。

①虫歯予防

かむことでだ液の分泌が促されます。食べ物で酸性に傾いた口腔内を中性にし、虫歯を防ぐ効果があります。

②消化をよくする

かむことで食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸での消化が助けられます。

③記憶力アップ

かむことであごの筋肉が動いて周りの血液や神経が刺激され、脳の血流がよくなるといわれています。脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。

④肥満予防

かむことで満腹感を得やすくなります。食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防につながります。

おいしく食べるため
のむし歯予防

- おやつのお菓子はだらだら食わず、時間を決めて食べましょう。
- 適度に硬く、食物繊維の豊富な根菜類や海藻類などを献立に取り入れ、よくかんで食べましょう。
- 規則正しい食生活を心がけましょう。
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物は常用せず、量を決めましょう。

～給食レシピ紹介～

かみかみサラダ

〈材料〉子ども4人分

さきいか…16g、キャベツ…100g

人参…30g、胡瓜…40g

マヨネーズ…30g、塩…少々

〈作り方〉

- ①さきいかは、はさみで食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツ、人参、胡瓜を短めの千切りに切る。
- ③野菜は茹でて水気を絞り、冷却する。
- ④さきいかを加え、マヨネーズで味付けをし、塩で味を調える。

6月6日(火)の給食



6月6日(火)の給食は、ひじきごはん、アジフライ、添え野菜、プチトマト、白菜の味噌汁、牛乳でした。

添え野菜には、ぱんだ組さんが収穫した胡瓜と園長先生の畑で採れたプチトマトを使わせていただきました。採れたての野菜はみずみずしくてとてもおいしかったです☆

子ども達からも「ぱんだ組さんの収穫した胡瓜おいしかった!」という声がたくさん聞けました。

※プチトマトは未満児さん→1/4、以上児さん→1/2 にカットしたものを提供しました。

〈牛ひき肉と豆のチリソース煮〉

〈材料〉(子ども4人分)

トマト水煮缶・・・200g、大豆(水煮)・・・80g、じゃが芋・・・80g(小1個)
人参・・・50g(小1/2本)、玉ねぎ・・・100g(1/2個)、牛ひき肉・・・80g
にんにく・・・少々、粉チーズ・・・小さじ4、パセリ・・・適宜、油・・・適宜
調味料・・・A(ケチャップ大さじ1、コンソメ1/2個、ウスターソース小さじ2、
スキムミルク・・・大さじ1、塩小さじ1/3、こしょう少々)

〈作り方〉

- ①じゃが芋・人参は1cm角に切り、ゆがく。玉ねぎ、大豆を粗めのみじん切りにする。
- ②鍋に油をひき、玉ねぎをじっくり炒める。牛ひき肉、にんにく(みじん切り)を加えて炒め、トマト水煮、大豆、じゃが芋、人参、調味料Aを加えて15分程度煮る。
- ③最後にパセリ、粉チーズをちらす。

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒が発生しやすくなります。

食中毒予防の三原則・・・食中毒菌をつけない・ふやさない・やっつける

つけない

食中毒を起こす細菌は肉・魚・野菜などの食材についていることが多くあります。こまめな手洗いと、調理器具の洗浄・消毒をして清潔に保ちましょう。

ふやさない

生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫で保管をしましょう。食中毒菌は時間とともに増えるため、なるべく時間をかけずに調理をし、早めに食べましょう。

やっつける

一般的に食中毒菌は熱に弱いいため、中心部までしっかり加熱をしましょう。目安は75℃1分以上(ノロウイルス汚染の恐れがある二枚貝などは85℃～90℃90秒以上)。

給食では・・・

- ・野菜類は流水で3回洗浄しています。(生で食べる野菜・果物はアルカリ電解水で3分間消毒し、2～3回流水ですすぎ洗いしています。)
- ・器具(まな板・包丁・ボール等)は食品ごとに区別しています。