

6月給食だより



給食室 栄養士 吉村



雨が降ったり、晴れたりと天気がコロコロと変わる梅雨の時期。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。栄養バランスのよい食生活を心がけ、梅雨を乗り切りましょう。手洗いやうがいなどをしっかり行い、子どもたちの体調管理に気をつけていきましょう。



クッキング報告

5月23日（木）ひかり組

初めてのクッキングで、ピーラーを使ってさつまいもと人参の皮むきをしました。皮むきしてくれたさつまいもと人参は、24日の給食で提供しました♪



みんなおうちで手伝ったことがあるよと教えてくれました



6月4日は虫歯予防デー

よく噛むと良いこといっぱい♪

よく噛むことは唾液の分泌を促します。

唾液には虫歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。

噛み応えのあるものをよく噛んで、食べることを心がけましょう。

☆おすすめ食材☆

- 硬い食品・・・するめ、煮干し、りんごや梨 など
- 食物繊維の多い食品・・・ごぼうやれんこんなどの根菜類、海藻 など
- 弾力のある食品・・・きのこ、こんにゃく、いか、たこ など
- 噛むほど味わいが出てくる食材・・・昆布、干し芋 など



おひさま保育園ではおやつにするめ・おしゃぶり昆布・いりこを提供しています。



いもいもサラダ

〈作り方〉

材料（こども1人分）
じゃがいも10g
さつまいも30g
きゅうり（輪切り）6g
人参7g
ツナ缶2g
マヨネーズ4g
塩少々

- 1、じゃがいもとさつまいもをサイコロ状に切り、柔らかくなるまで茹でる
- 2、にんじんはいちょうに切り、柔らかくなるまで茹でる
- 3、ツナ缶は油をきっておく
- 4、じゃがいもさつまいもが茹で上がったらざるにとって粗熱をとる
- 5、きゅうり、にんじん、ツナ缶、マヨネーズも加えてさっくり混ぜる
- 6、塩で味を整える