

# 6月給食だより



2024年 6月 1日  
給食室 栄養士 小畑・高岡



こいのぼりバーグ



春巻きかぶと

「こいのぼりだ〜♪」  
「かぶとだ〜！」と形を  
見て喜んで食べていまし  
た♪

今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しがちです。毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを心がけていきましょう。



## よく噛んで食べよう！

食事をする時に、「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛みくだくだけではなく、身体に嬉しいことが沢山あります。

### よく噛むと良いこといっぱい



- 食べ物の美味しさを感じる
- 食べ過ぎを防いで肥満予防になる
- 消化を助ける
- 脳が発達する
- だ液に含まれるホルモンの働きをよくする
- あごの筋肉が発達し歯並びがよくなる
- 言葉の発音がはっきりするようになる

### 噛む回数を増やすアイデア

#### 「硬いもの」より「歯ごたえのあるものを」

食物繊維の多い野菜(ごぼう・れんこんなど)や海藻、きのこ、こんにゃくなど。肉ならひき肉より薄切りやブロックです。

#### 味つけを薄味に

素材の持ち味をよく味わって確かめようとするため、自然と噛む回数が増え、だ液がたっぷり出ます。

#### 食材を大きめに切る

自然に噛む回数が増やせます。カレーの具やサラダの野菜もあえて大きく切るなど「手抜き」をしましょう。サラダのきゅうり→乱切りやコロコロきゅうりに。

#### 素材を組み合わせる

一つの料理の材料を単品で調理するより、数種類組み合わせる方がよく噛む料理になります。



### 魚の竜田揚げ



<材料>子ども1人分

魚(60g)	1切
おろししょうが	0.1g★
おろしにんにく	0.1g★
醤油	3g★
片栗粉	5g
揚げ油	

<作り方>

- ①ボウルに★を合わせ、魚を漬ける
- ②漬け終わったら魚に片栗粉をまぶす
- ③②を中温(170~180℃)の油で揚げる

ぶりやさばなど苦手な青魚も竜田揚げにするとみんなとてもよく食べます。  
ぜひご家庭でもお試してください♪



### 5/15 ひかり組 野菜の皮むき・包丁練習



緊張した表情で真剣に取り組みました！  
ご家庭で練習する機会があれば、一度やってみてあげてください♪

自分たちでむいた野菜が入っていて  
嬉しそうに食べていました！

7月のお泊り保育にむけてピーラーと包丁の練習をしました。初めてだったので危険があることを説明してから取り掛かりました。人参が固く難しそうでしたが、ピーラーと包丁を使えた事がとても嬉しそうでした。来月にもう1度練習を予定しています♪

