

令和3年

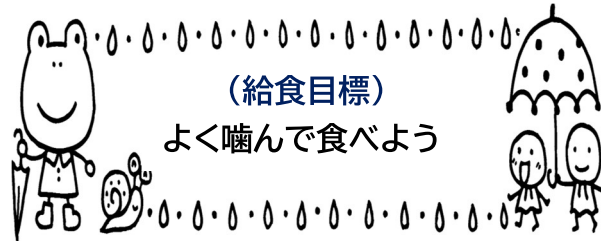
6月



R3.6.15 千代田幼稚園

はじめめとした季節になりました。暑いかと思えば肌寒い日もあり、気温差から体調を崩しがちです。環境が変わったことでの疲れも出てくるこの時期は規則正しい生活を心がけましょう。

また食中毒も発生しやすい季節です。手洗い、うがいなど衛生管理にも注意しましょう。



< 配慮事項 >

- 衛生的な習慣が身に付くように手洗い、うがい、歯磨きの仕方を繰り返し練習する。
- むし歯になりやすい食べ物や食べ方を教える。
- こまめな清掃やテーブルの消毒など、食事をする場所の清潔さを保つ。

(食育目標) 歯や口の健康の大切さを伝える

★よくかむとどうしていいの？

- ①食べ物のおいしさを感じます。  
歯ごたえ、味わいなど素材そのものの持ち味がわかります。
- ②消化を助けます。  
かむと唾液が出ます。唾液が出ると、食べ物の消化を助けます。
- ③唾液に含まれるホルモンの働きをよくします。
- ④歯やあごの骨を育てます。
- ⑤言葉の発音がはっきりするようになります。

★むし歯を作らない食べ方

- ①お菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- ②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。
- ③口の中の食べ物をお茶や牛乳で流しこみながら食べない。水やお茶はできるだけ食後に飲みましょう。
- ④糖分の多い飲みものや食べものを控える。

丈夫な歯や骨をつくるのに欠かせない

カルシウムを多く含む食品

牛乳、チーズ、ヨーグルト、木綿豆腐、小松菜、ひじき、小魚など



カルシウムの吸収をたすける

ビタミンD・ビタミンK

丈夫な骨や歯を作るためには、カルシウムやたんぱく質の他にも、その吸収を助けるビタミンDやKも必要です。

ビタミンDは、主に魚やきのこ類に含まれていて、カルシウムの吸収を高め、骨や歯の形成にかかわる栄養素です。

ビタミンKは、納豆や緑黄色野菜に多く含まれていて、腸から吸収されたカルシウムを骨に取り込む役割があります。

## ★夏野菜を食べよう！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。給食でもたくさんの夏野菜を取り入れています。

### ★ピーマン

熱に強いビタミンCがたっぷり。独特の苦味は、加熱することで軽減できます。

### ★トマト

独特の甘酢っぱさが食欲をそそります。暑い時期の体力回復に効果的です。

### ★きゅうり

身体にこもった熱を取り除く作用があります。

### ★オクラ

独特のぬめりは胃粘膜の保護や消化促進、整腸作用があり、免疫力アップに効果的な野菜です。

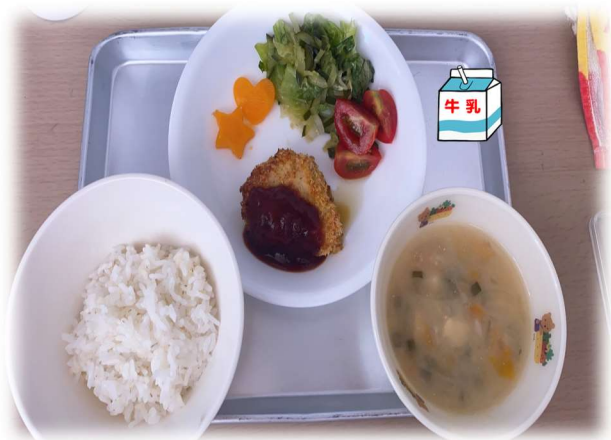
## ●食中毒予防の三原則



- ①付けない・・・手洗い、調理器具の洗浄、消毒
- ②増やさない・・・適切な温度での保管  
冷蔵庫10℃以下、  
冷凍庫-15℃以下  
調理後の速やかな喫食
- ③やっつける・・・加熱殺菌  
目安は中心温度75℃で  
一分以上

[https://www.city.shinjuku.lg.jp/kenkou/eisei02\\_001047\\_01.html](https://www.city.shinjuku.lg.jp/kenkou/eisei02_001047_01.html)

## 6月8日(火)の給食



この日のメニューは、麦ごはん、とんかつ、野菜サラダ、添えプチトマト、人参の甘煮、玉ねぎの味噌汁、牛乳でした。

トマトは園長先生が作ったトマトを使わせていただきました。子どもたちも美味しそうに食べていました。とんかつは、とくにビタミン B1 の豊富な豚ヒレ肉を使用しました。ビタミン B1 は玉ねぎやんにくと一緒に食べることで吸収率がアップします。疲労回復効果もあるので、これから夏にむけて欠かせない食品です。

## 給食では、4日に提供しました。

### かみかみサラダの作り方

〈材料〉子ども4人分

するめ(さきいか)・・・16g、

キャベツ・・・120g

人参・・・40g、胡瓜・・・48g

マヨネーズ・・・28g、塩・・・少々

キャベツ、人参、胡瓜、するめを食べやすい大きさに切る。(するめ以外→短めの千切り)  
野菜は湯がいて水気をしっかり絞る。するめを加え、マヨネーズで味付けし、塩で味を整える。

6月4日～10日は歯と口の健康週間でした。

～お知らせ～

今月の七夕お誕生会メニューは、ちらし寿司、鶏つくねの照り焼き、ゆで野菜、七夕スープ、お星様三色ゼリー、牛乳です。お楽しみに！

