

給食だより 6月号

2019年
6月号
深江保育園

ジメジメと蒸し暑い梅雨が間近に迫っています。梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石鹸を泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気を付けることが大切です。食中毒などにかからないためにも、日頃の生活をとのえて免疫力を高めるようにしましょう。



よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する



あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

脳の働きを活性化する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

むし歯を予防する

かまない子が増えています！

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？ やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が衰えてしまいます。保育園ではさまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。



らっきょう・梅干し

保育園では、毎年この時期にらっきょうと梅干しを漬けています。直接食べ物に触れる機会が少ない子どもたちに、是非この機会にと思い、漬ける前の段階でのお手伝いをしてもらっています。爪楊枝を上手に使っての梅のヘタ取りや、らっきょうの薄皮むきです。毎年興味深々に取り組んでくれています。

梅干しは毎朝の梅醬番茶に使うほか、かしわの梅照り焼きやいわしの梅煮などに、らっきょうは、給食のカレーライスに添えたりフライのタルタルソースに刻んで加えたりしています。今年の夏祭りでもカレーライスに添える予定です。是非保育園で漬けたらっきょうを食べてみてください！



らっきょうや梅干しには、共に殺菌効果や疲労回復効果があるとされています。食中毒が心配されるこの時期に、ちょうどぴったりの食材と言えますね♪



トマト



おいしい時期: 6. 7. 8月

効果的な調理法: 抗酸化作用のあるリコピンは脂溶性なので、油と一緒に食べて栄養の吸収率アップ。加熱したトマトとオリーブオイルを同時に食べると約4倍ものリコピンが補給できると言われています。

保存方法: 青い未熟なトマトは常温で追熟する。直に冷気に当てないよう、新聞紙などに包み、へたを下にしてポリ袋に入れる。

野菜ソムリエ直伝！

栄養は皮に集中・・・
リコピンは皮周辺に多く含まれ、うまみ成分のグルタミン酸は種周辺に多いといわれています。できるだけ皮はむかないで、皮つきの状態で食べることをおすすめします。

