

給食だより6月

梅雨に入ることを入梅といいます。日本の雨季ともいえる季節で、約1か月続きます。湿度が高くジメジメしているのが過ごしやすい季節とはいえませんが、畑に植えられた作物や田植えの終わった稲にとっては恵みの雨でもあります。

これから迎える暑い夏に向けてしっかり水源を確保します。梅雨という言葉は、長雨の続くころ、梅の実が着々と育つことから梅という字をあてて、梅雨と書くようになったといわれています。

6月の献立

幼児クラスになると4つのお皿のクラスメニューを考えています。●赤のお皿（たんぱく質・主菜）●緑のお皿（ビタミン類・野菜や果物、副菜）●黄色のお皿（炭水化物・主食）●白のお皿（汁物）の4つのお皿をそろえると元気な体を作れると伝えています。桃組は今回が初メニューで『緑のお皿』を考えました2日『桃組サラダ』です。8日 緑組の考えた『イチゴクリームサンド カジキ味噌揚げ フルーツサラダ コーンスープ』22日 黄組 『しらすごはん 鮭の西京焼き コーントマトきゅうりサラダ 豆腐スープ』です。旬の果物のメロンやスイカが加わります。鯿は竜田揚げ。新メニューでおやつに『焼きドーナツ』が加わります。

無理なくとろう！『まごわやさしい』

『まごわやさしい』は、7品目の食材をまんべんなく取り入れて、健康的な食生活を送るための合言葉です。意識して毎日の食事にとりいれましょう。

ま



大豆をはじめ、小豆や黒豆など豆類には、良質なたんぱく質とミネラルが豊富。

ご

たんぱく質や脂質、ミネラルが豊富に含まれるほか、抗酸化作用もある。



わ

わかめやひじき、昆布などの海藻類には、カルシウムなどのミネラルが多く含まれる。



や

ビタミン類やミネラル、食物繊維が多く含まれる。



た



良質なたんぱく質が豊富な魚。特に青魚は血中のコレステロールを減らす働きがある。

し

しいたけをはじめとしたきのこ類は、ビタミンDが豊富。



い

じゃがいもやさつまいも、さといも、やまいもなどのいも類は、ビタミン類や食物繊維が豊富。



『歯と口の健康週間』よく噛んで食べよう

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。ここでは、よく噛むことのメリットを表した標語『ヒミコノハガイーゼ』（卑弥呼の歯がいーぜ）を紹介します。



㊤肥満防止

よく噛んでゆっくり食べることで、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながる。

㊦味覚の発達

食べ物の形や固さを感じ、味がよくわかるようになる。

㊧言葉の発達

口のまわりの筋肉を使うことで、顎が発達し、表情が豊かになり言葉の発音がきれいになる。

㊨脳の発達

脳に流れる血液の量が増え、脳が発達する。

㊩歯の病気予防

よく噛むと、唾液がたくさん出て、食べ物のカスや細菌を洗い流し、虫歯や歯肉炎の予防になる。

㊪がんの予防

唾液に含まれる酵素が食品の発ガン性を抑える働きをする。

㊫胃腸快調

消化を助け、胃腸の働きを活発にする。

㊬全力投球

体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できる。

令和3年5月31日