



給食だより

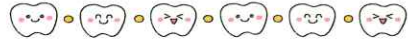
2023年 6月



五色橋保育室



よく噛んで食べよう



☆6月4～10日 歯と口の健康習慣

☆6月4日 おし歯予防デー

よく噛んで食べると…

- ・食べ物のおいしさをより感じる
- ・消化・吸収がしやすくなる
- ・歯やあごの骨を育てる
- ・発音がはっきりする
- ・食べ過ぎを予防できる
など、いいことがたくさん

よく噛んで食べるための6つのポイント



よく噛んで食べることは、健康な歯と口を育みます。そしてその結果、全身の健康に繋がっていくので、食事の際は意識して食べてみてください。



こどもが苦手な野菜をおいしく食べるには？

これからたくさんの夏野菜がどんどん旬をむかえていきます。夏野菜は夏を乗り切るために必要なビタミンやミネラルが豊富なので積極的に食べたいものですが、クセが強い物も多く、なかなか食べてもらえないことも多いのが夏野菜。調理方法で多少食べやすくなるので、ご紹介します。

ピーマン

熱・油を通すと苦みが弱まります。
繊維に沿って縦に切ると、細胞が傷つきにくいので、苦みが出にくくなります。

なす

切った後10分程度水にさらすと、あくが抜けて食べやすくなります。
食感が苦手な場合は肉巻きにして食感を変えてみるのも◎

とまと

皮や酸味が苦手な子が多いです。
湯むきして皮を取り、加熱すると案外食べられる子もいます。
種まで取ってしまうのも1つの手です。

その他

- ・一緒に買い物や料理をするなど、関りを持たせる。
- ・型抜きをする ・野菜を育ててみる

きっかけ1つで急に食べるようになることもあるので食べられた時には、たくさん褒めてあげてくださいね。



☆誕生会メニュー☆ 5/19

☆給食☆

- ・ラップおにぎり (さけ、ゆかり)
- ・かじきのみそチーズ焼き
- ・ポテトサラダ
- ・ブロッコリーソテー
- ・青菜とねぎのすまし汁
- ・メロン
- ☆おやつ☆
- ・パフェ



食中毒が増える季節です

湿度が上昇し、じめじめとする梅雨は食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。
細菌性食中毒は5～10月が起こりやすい時期と言われているので注意しましょう。

☆食中毒予防の3原則☆

- ・菌をつけない(清潔、洗浄)
- ・菌を増やさない(すぐ食べる)
- ・菌をやっつける(加熱、殺菌)

