

給食だより

平成25年6月1日

こでまり保育園

先月の保育参観、給食試食会には、お忙しい中たくさんの参加頂きありがとうございました。

試食会でお配りしましたアンケートにも御協力頂きありがとうございました。アンケート結果につきましては、給食だよりで報告いたします。

梅雨の時期は、温度、湿度とも高くなり、食中毒、カビ、体調不良などが出てきます。朝ご飯をしっかり食べ、水分を十分に取らしましょう。汗をかいたらタオルなどでふき、濡れた服は着替えましょう。お部屋の掃除、換気などし、身の周りを清潔にこころがけていきましょう。

旬の果物 「メロン」



- 栄養
むくみや高血圧を防ぐカリウムをブロッコリーの2倍も含んでいます。(カリウムは、体内の水分量を調節し、筋肉の動きをコントロールします。)β-カロテンの抗酸化作用は、動脈硬化など生活習慣病の予防に効果的です。
- 選び方
ネットが盛り上がり、均一に張っているものを選ぶと良いです。
網目のないメロンは、変色や筋の張っていないものを選ぶと良いです。
- 保存方法
丸のままのメロンは、常温保存します。
切ったメロンは、種とわたを取り除き、切り口をラップで包んで冷蔵庫の野菜室に保存します。
- 食べごろ
メロンのお尻を親指で押しみて柔らかいもの、甘い香りがしてきたら食べごろです。

虫歯予防デー

6月4日は、虫歯予防デーです。食事の後は、歯磨きの習慣を身につけておくといいでしょう。歯が丈夫じゃなかったら、噛む力も弱くなり、食事を楽しくで食べることができません。バイ菌に負けない丈夫な歯にするためには、好き嫌いせずになんでも食べることです。小魚、牛乳、緑黄色野菜など積極的に食べるようにしましょう。

歯のお掃除をしてくれる食べ物

ごぼう、レタス、キャベツ、セロリ、果物

歯を強くする食べ物

チーズ、牛乳、しらす干し、海藻類、大豆製品
干し椎茸

良く噛んで食べましょう

子どもたちが運動したり、勉強できるのは、いろいろなものを食べるからです。歯と舌をつかって食べることで、子どもたちの骨格を造ること(かみ合わせをつくること)にもなります。家族で、何回かんでいるのか?一度数えてみてください。

どうしてかまないといけないのか?

噛むことでみんなの健康な体づくりをしてくれます。



- ① 消化を助けます。
- ② 食べ過ぎを防ぎます。
- ③ 噛むことは、自然の歯ブラシです
- ④ 味覚が発達します。
- ⑤ あごが発達します。
- ⑥ 脳が発達します。