



# 6月★給食だより



新年度が始まり、あっという間に2か月が過ぎようとしています。太陽サンサンで暑い夏が近づいてきました。これから夏にかけて、気温・湿度が高くなり、体調を崩しがちです。しっかり手洗い・うがいをし、体調管理に気を付けていきましょう。またこの季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい季節です。菌を「つけない、増やさない、殺菌する」の3原則を守り、食品の取り扱いにも十分気を付けて過ごしましょう。



む し  
6月4日

## ～ 歯を大切に ～

6月4～10日は、「歯と口の健康習慣」です。唾液には歯を修復してくれる役割があります。よく噛んだ時にでる唾液は、その役割がいつもの唾液の30倍以上あると言われています。食べ物でも歯をきれいにするものがあり、食物繊維の豊富なひじきやわかめ等の海藻類は歯の汚れを落としてくれます。甘いものや歯にひっつきやすいものは虫歯になりやすい為、おやつには果物やおせんべい等がおすすめです。

### ☆歯を強くする食べ物

- ・カルシウム… 牛乳、乳製品、小魚、小松菜、ごま など
- ・ビタミンA… にんじん、かぼちゃ、ほうれん草 など
- ・ビタミンC… レモン、ピーマン、ブロッコリー、いちご など



語呂合わせで【む・し】と読めることから、虫歯予防・葉と口の健康習慣になっています！

## ★献立のレシピ★ << 鮭と梅の混ぜご飯 >>

[材料] 大人2人分

- ・ご飯・・・茶碗2杯分
- ・鮭・・・1切れ
- ・しめじ・・・1/5株
- ・梅干し・・・1粒
- ・ごま油・・・少々
- ・しそ・・・1枚
- ・ごま・・・小さじ1
- ・薄口しょうゆ・・・大さじ1
- ・酒・・・小さじ1
- ・食塩・・・少々

A

- ①鮭は焼き、ほぐしておく。しめじは石づきを取ったり、しそは千切りにしておく。梅干しは種を取り、細かく切っておく。
- ②ごま油をしき、しめじを炒め、しんなりしたら鮭を加え、Aで味を整える。
- ③ご飯に②と梅干しとごまを混ぜ、しそを上から散らしたら完成。

さっぱりしていて食欲がないときでもしっかりと食べられます。



## 6月の献立について

6月の給食では、暑さで食欲が落ちてきてもさっぱりして食べやすい梅干しや子どもたちに人気なメニューをたくさん取り入れています。野菜が豊富に摂れるメニューもたくさんあります。旬の野菜からパワーをもらって体調管理に努めましょう。

## おにぎりスッキング

**4**歳児：きりん組さんになって初めてのクッキングをしました！お米とご飯の違いを見たり触ったりした後に、おにぎりを作りました。“にぎにぎ”と握る事を伝えると一生懸命作ってました。「自分で作ったおにぎり美味しい！」「また作りたい！」などたくさん声聞こえ嬉しそうでした♪



**5**歳児：三角おにぎりを作ることを目標にクッキングを行いました。みんな挑戦して頑張りましたが三角の形に握ることは少し難しそうでした。作りながら「早く食べたい！」「ご飯のいい匂いがする」など言っていて待ちきれない様子！！いざ食べると「美味しい！」とあっという間に完食していました！

