



6月 給食だより

令和3年6月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存する、など食品管理に気を付けましょう。

バランスの取れた食事 「まごわやさしい」

「まごわやさしい」とは健康な食生活のもとになる“和の食材”の最初の文字を覚えやすく言い換えたものです。今までの食事を大きく変える必要はなく、足りないものをプラスするというように考えてみましょう。

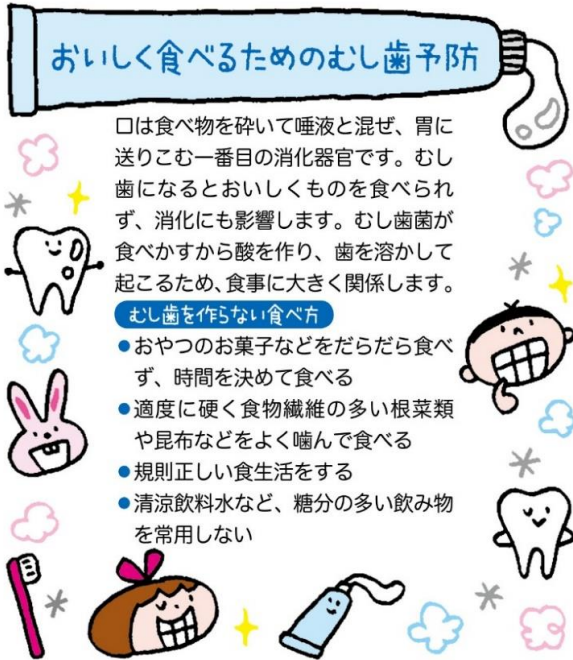
ま	まめ		大豆、納豆、豆腐、油揚げ、味噌
ご	ごま		ごま、アーモンド、ピーナッツ
わ	わかめ		わかめ、ひじき、のり、もずく
や	やさい		緑黄色野菜、根菜類
さ	さかな		青魚、しらす、鮭など
し	しいたけ		椎茸、舞茸、えのき、しめじ、エリンギ
い	いも		じゃがいも、さつまいも、 里芋、やまいも

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだたら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



まごわやさしい
食材を使った
メニュー

ねばねば丼

ま	×	ご	×	わ	×	さ
納豆		ごま		めかぶ		しらす



【材料】

- ◎ごはん
- ◎納豆
- ◎めかぶ
- ◎しらす
- ◎たくあん…食べやすい大きさに刻む
- ◎白いりごま



★ 食育集会 ★

5月のテーマ

【バナナについて、食事のマナーについて知ろう】

“バナナのはなし”の絵本を読み、生長過程について知りました。緑色から黄色になると食べ頃になり、冷蔵庫に入れてしまうと茶色になってしまうこと、花の色について、とても興味を持っていました。

食事のマナーについては正しい姿勢を5月生まれのお友達にお手本になってもらいみんな確認しました。食器の持ち方や並べ方についてお話しました。

