

6月給食だより

四町まふね隣保園 2022年度



6月に入り梅雨の季節になりました。

この時期は、高温多湿になるため、身体がだるくなることや、食欲が落ちやすく、病気にかかりやすくなります。また細菌やカビが活発に活動を始めるので、食中毒が発生しやすい時期でもあります。食べ物の中に食中毒の細菌が増えたり、味や匂いはほとんど変わらないので、今まで以上に注意が必要です。調理における衛生管理を十分に行い、体力が落ちないように、早寝早起き、三度の食事をしっかりと健康管理に気を付けて、元気に過ごしましょう。

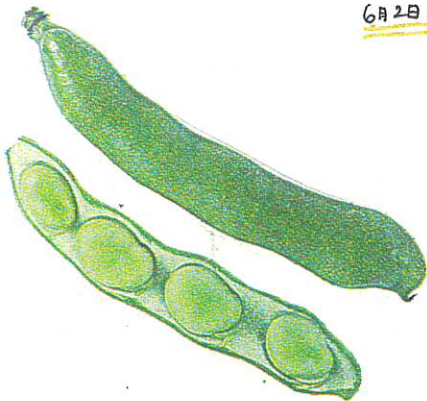
旬の野菜

そら豆

(さやが上向きに付き、「空を向いた豆」と言う事から名付けられた。)

6月2日 そら豆おにぎり食べます

・空気に触れると鮮度が落ちる為、さや付きの物を見購入後、3日以内に食べましょう。
・調理の直前にさやから豆を取り出しましょう。



<栄養>

- ・良質は植物性たんぱく質
- ・疲労回復の働きがあるビタミンB群やビタミンC
- ・利尿作用があるカリウム
- ・血液を作るのに欠かせない鉄
- ・赤血球作りを助ける銅

血液を健康に保つための食べ合わせ食材

そら豆 + **鶏肉**

血液の材料となる成分の吸収を高める食材

血液の材料として望ましい動物性たんぱく質を豊富に含む食材

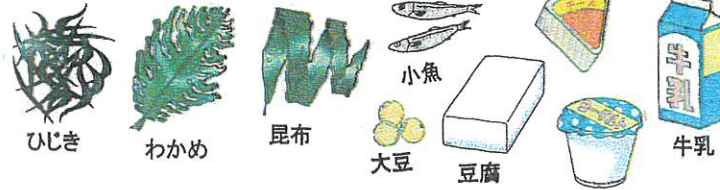
※ 血液の健康を保つためには、まず十分に血液を作り、血液の量を増やす必要があります。

歯と口の健康週間 4/4~6/10

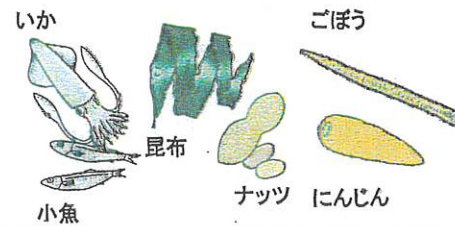
よくかんで食べよう

丈夫な歯を作るために

カルシウムの多い食べ物を食べよう



歯ごたえのある食べ物を食べよう

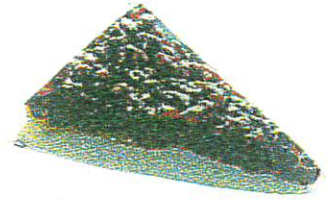


よく噛むと唾液がたさん出て、口の中がきれいになります。



6/30 夏越し祭

水無月食べます



6月の日毎日は、一年の前半の最終日です。12月の年越しに 대비 夏越しと呼びます。夏越し祭に欠かせない京都を代表する、ういろうの上にお豆をのせた和菓です。7月からの半年も、元気に過ごせるように水無月を食べます。

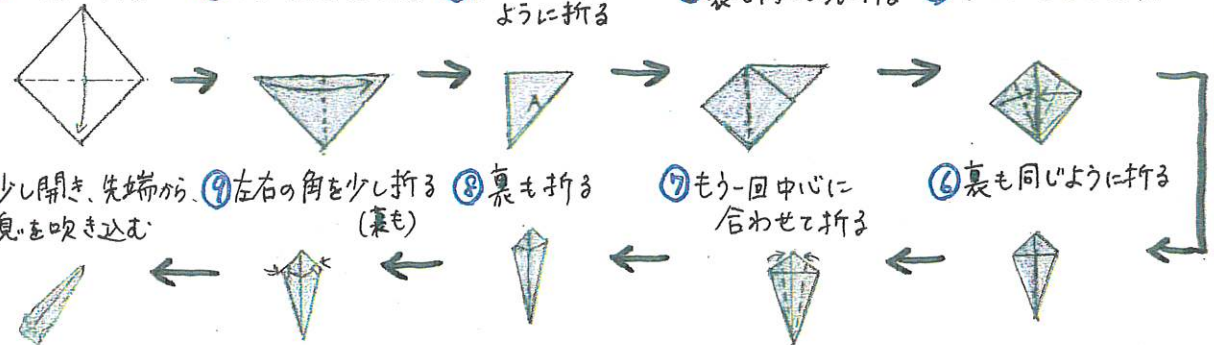
夏野菜が登場してきます。

折り紙で立体たすびの作り方



<実>

- ① 三角に折る
- ② もう一回三角に折る
- ③ Aを上げてつぶすように折る
- ④ 裏も同じように折る
- ⑤ 中心に合わせて折る



<実> "実"で使う折り紙の1/4の大きさをさらに1/4の大きさにした紙を用意します。

- ① 実の④と同様に折る
- ② 中心に合わせて折る
- ③ 裏も同じように折る
- ④ 下の三角の部分を上に折る(4ヶ所)



- ⑤ ④と実の⑩を合わせる

完成