

# 6月給食だより

円町まぶね隣保園 2023年度



今年は例年よりも早い5月末に梅雨入りしました。

この時期は、高温多湿になる為、身体がだるくなる事や、食欲が落ち病気になるかきやすくなります。また、細菌やカビが活発に活動を始めると、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ても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、調理における衛生管理を十分にを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摂り、健康管理に気を付けて元気に過ごしましょう。



成長期にとっても大切な

歯や骨の材料になるカルシウムを摂ろう!!

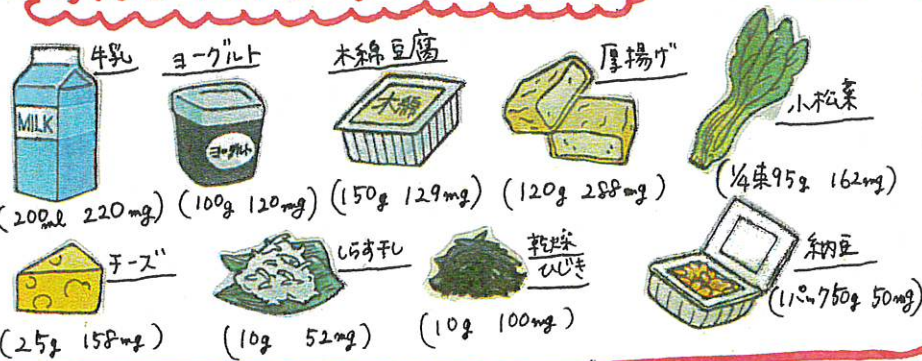
6/4 ~ 6/10  
歯と口の健康週間

カルシウムの働き

体内のカルシウムの99%は骨や歯に蓄えられています。残りの1%は血液中にあり、神経の伝達や筋肉の収縮などに関わる大切な役割を持っています。カルシウムが不足すると、骨からカルシウムが血液中に溶け出して骨が弱くなり骨折しやすくなります。(骨粗しょう症)

| 一日あたりの摂取量 |       |       |
|-----------|-------|-------|
|           | 男     | 女     |
| 1-2才      | 450mg | 400mg |
| 3-5才      | 600mg | 550mg |
| 18-29才    | 800mg | 650mg |
| 30-49才    | 650mg | 650mg |

カルシウムを多く含む食品



さらに、カルシウムを効率よく骨に吸収させるポイント

ビタミンDを合わせて摂る



日光にあたり適度な運動をする

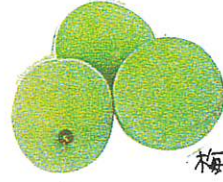


睡眠をしっかりとる

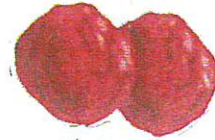


## 梅雨を乗り切ろう

6/6 梅の日



梅



梅干し

食欲がわく

梅干しのすっぱい刺激を脳が感じると、唾液が分泌され、消化器官が刺激されて、胃が活発に働き食欲が高まります。

疲れがとれる

梅に含まれるクエン酸やリンゴ酸などは、疲労回復効果がある為、梅シムや梅ジュースをとり入れるのがおすすめです。

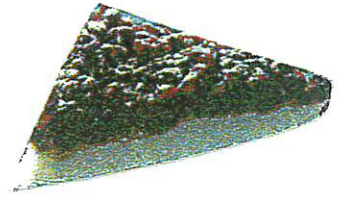
食中毒を防ぐ

梅干しには、抗菌・殺菌の働きがあり、食中毒を予防します。

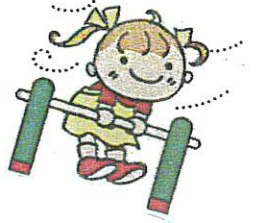


## 6/30 夏越し祭

水無月を食べます。



6月の晦日は一年の前半の最終日です。12月の年越しに対して夏越しとロクビます。夏越し祭に欠かせない京都を代表するういろうの上に小豆を乗せた和菓子です。7月からの半年も元気に過ごすようにと水無月を食べます。



暑い日の  
おやつにいかがですか?

## 豆乳くずもち

<材料 (大人2人・子ども2人)>

- 豆乳(無調整) 200cc
- 三温糖 大1
- 片栗粉 大2
- きな粉 適量



<作り方>

- ① 金鍋に三温糖・片栗粉・豆乳を入れて混ぜる。
- ② 火にかけて、(ぼろりするまで)混ぜる。  
(強火はこげやすいので中火くらいが良いです)
- ③ バット等に入れて冷ます。
- ④ 好きな大きさに切り分けて、きな粉をまぶす。



※豆乳で作るともちりとした食感になります。

※豆乳を牛乳に変えても良いです。

※きな粉をまぶすことで、手にくっつき食べやすくなります。