



6月給食だより



円町まぶね隣保育園 2020年度



6月に入り、梅雨の季節になりました。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く、過ごしにくい日が増えてきます。

また、食材もいたみやすくなったりカビが生えたりするなど食中毒が発生しやすいです。

調理における衛生面を徹底し、体調を崩さないように、しっかりと栄養と睡眠をとることで、健康管理に気を付けましょう。

そして、疲れを身体に溜めないようにもしましょう。

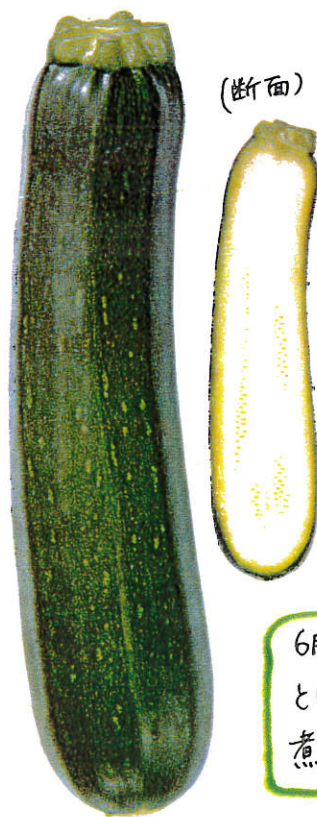
旬の野菜 きゅうり?? に似ているけれど”がぼちゃの仲間『ズッキーニ』

低カロリー食材

1本(200g)で約21カロリー

栄養・効能

- カロテン…皮膚の粘膜を保護します。
- ビタミンB…血液循環を整えます。
- カリウム…利尿効果やむくみ解消、高血圧予防になります。



・加熱すると、甘味が増し、食感も、ややなずびに似ています。

・油との相性が良いので、オリーブ油などで炒めればカロテンの吸収を高めます。

(代表的な煮込み料理に、ラタトゥイユがありますが、煮込む前に油で炒めると栄養価がアップします。)

6月17日(水)の給食にラタトゥイユ風トマト煮として、ズッキーニを食べます。煮込むことで、たくさんの野菜が摂れます。

虫歯予防デー

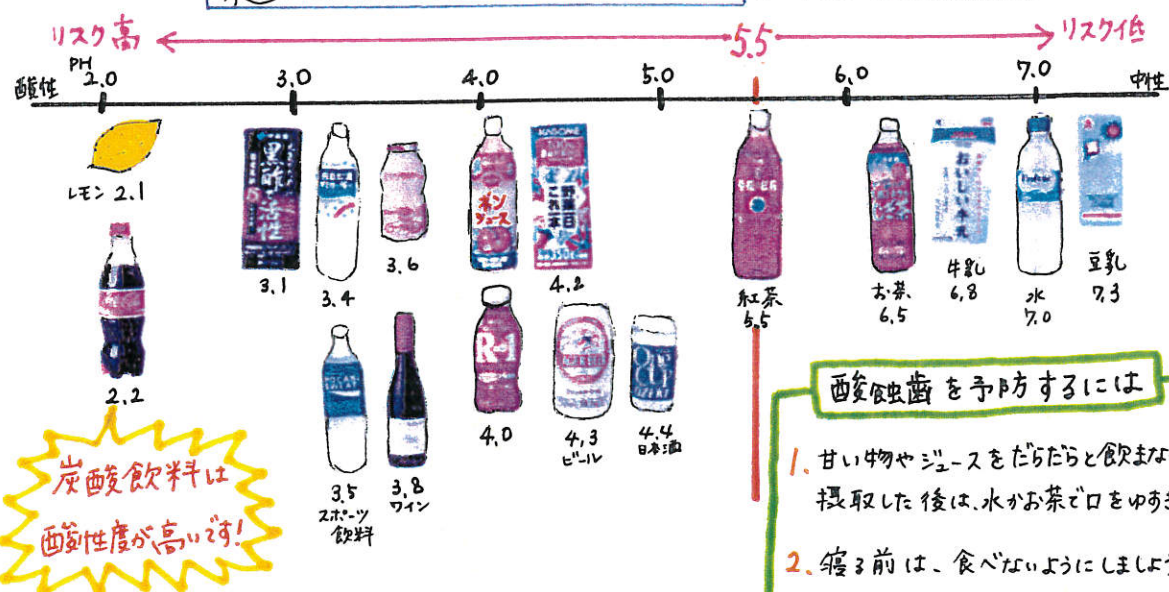


さんばやし 酸蝕歯って知っていますか?

酸蝕歯は、食べ物や飲み物に含まれる「酸」が原因で歯の表面(エナメル質)が溶けて、もろくなってしまふ状態の事を言います。酸性度の強い食べ物・飲み物をひんぱんに食べたり飲んだりすることで、歯が溶けてしまいます。甘い物だけが虫歯の原因ではなくなっています。



身近にある酸性度の高い飲食物の例 (PH 5.5以下の歯が溶け始めます)



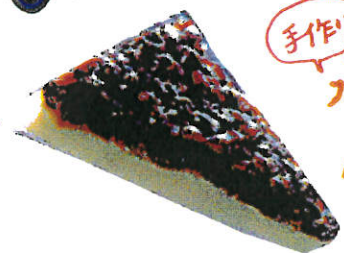
炭酸飲料は酸性度が高いです!

乳歯や生えたとばかりの永久歯は、完全に石更になっていないので、酸に弱く酸蝕歯やむし歯になりやすいので注意が必要です。

- ### 酸蝕歯を予防するには
- 甘い物やジュースをだらだらと飲まないようにしましょう。摂取した後は、水やお茶で口をゆすぎましょう。
 - 寝る前は、食べないようにしましょう。特に、お風呂上がりのジュースやアイスは要注意です。
 - よく口歯んで食べ、唾液をたくさん分泌するようにしましょう。唾液には、口の中を中和させる働きがあります。



6月30日 夏越し祭



手作! 水無月 食べまあ

6月の日毎は一年の前年の最終日です。12月の年越しに対して、夏越しとロクびます。夏越し祭に欠かせない、京都を代表とする和菓子です。7月からの半年も、元気に過ごせるようにと水無月を食べる風習があります。