

# 6月 給食だより

三永太陽保育園 2023. 6. 1



ジメジメとした梅雨の季節になりました。蒸し暑い日が続くと暑さと湿度で体調管理が難しく食欲も衰えがちになります。利尿作用のある麦類や冬瓜（とうがん）を組み合わせたり、胃腸を整える梅干しなどを食事に取り入れ、ご家庭でも食事や水分補給に気をつけ元気に梅雨を乗り切りましょう！

6月29日（木）に自分たちで育てたピーマン・なす・トマト・玉ねぎ・かぼちゃを使って、マスカット組さんが「夏野菜カレークッキング」を予定しています。爪を短く切って、エプロン・マスク・三角巾を忘れずに持たせてあげてください。



## 食中毒の予防法

- 細菌をつけない  
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触った後などもこまめに！生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ  
日の当たる場所や常温での保存はN.G. 清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌  
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

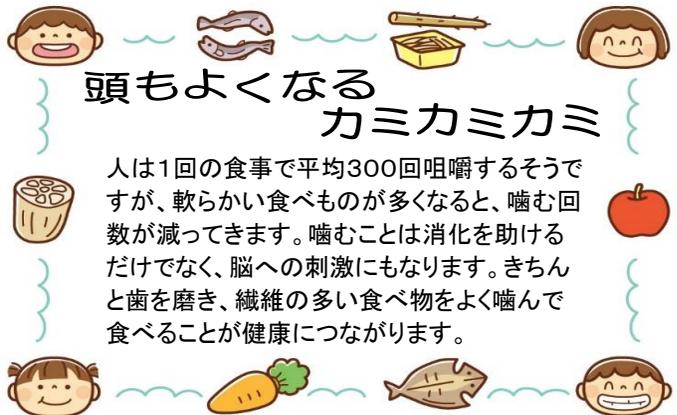
## 旬のかつおは 子どもの成長に必要な栄養が豊富！

かつおには初がつおの初夏、戻りがつおの秋と、旬が2度あります。今が旬の初がつおは脂肪も比較的少なく、さっぱりとしているので、子どもにも食べやすいでしょう。また、鉄分が豊富で、たんぱく質、脂肪の代謝に働くナイアシン、体の組織を作る働きをするビタミンB6、造血に必要なビタミンB12など、子どもの成長に不可欠な栄養もたっぷり！おいしい旬の魚を食卓に並べてみてください。



## 頭もよくなる カミカミカミ

人は1回の食事で平均300回咀嚼するそうですが、軟らかい食べものが多くなると、噛む回数が減ってきます。噛むことは消化を助けるだけでなく、脳への刺激にもなります。きちんと歯を磨き、繊維の多い食べ物をよく噛んで食べることが健康につながります。



## 旬の食材



### 《オクラ》

オクラの特徴であるネバネバは、食物繊維がのペクチンとたんぱく質のムチンによって作られています。ペクチンは下痢と便秘の両方に予防効果があり、ムチンは胃の中で食べ物の消化を良くする働きがあります。

オクラは栄養満点！オクラを食べて夏バテを予防しましょう。また、選ぶ時は色が濃く鮮やかな緑色のもので、小ぶりのものがおすすめです。

### 《その他の旬》

野菜・トマト、枝豆、ピーマンなど  
果物・さくらんぼ、メロン、びわなど  
魚介類・あゆ、スズキ、はもなど



## ★5月誕生会献立紹介★



### ★献立★

#### 《お昼ご飯》

- ・こいのぼりカレー
- ・コールスローサラダ
- ・付け合わせ
- ・こいのぼりゼリー

#### 《3時のおやつ》

- ・ロールケーキ
- ・牛乳