

食育だより 6月号

鴨島中央認定こども園 給食室

体調管理をしっかりと

雨の多い季節になりました。これから夏に向けて、気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。体力が落ちると、食中毒にもかかりやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。ハンドソープ等を使い、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

6月食育目標 ~よく噛んで食べよう!~

6月4日(金)~10日(木)は「歯と口の健康週間」です。よく噛むことは、健康な体づくりにとても大切です。今月は「歯と口の健康週間」にちなんで噛むことを意識つけた献立を取り入れています。根菜や・乾物など噛みしめのある食品を取り入れ子どもたちが噛むことを意識できるようにします。一口15~30回噛むことを目標にしています。

<噛むことの効果>

①食べ物を消化・吸収しやすくする

よく噛むことで食べ物が小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助けます。

②体の発達・機能が向上する

口のまわりの筋肉が発達し、口がしっかり開くので、言葉の発音がはっきりします。顔や頭まわりの血流がよくなり、脳も活性化します。

③病気の予防につながる

良く噛むと脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。唾液がたくさん出て口の中をきれいにするので、むし歯予防になります。



今月の旬食材~とうもろこし~

とうもろこしは「唐」から来た「もろこし(きび)」が由来です。野菜の中ではカロリーは高めで糖質が主成分ではあります。胚芽部分にはビタミンB群を豊富に含みビタミンEやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどをバランスよく含む栄養価の高い野菜です。

皮の緑が濃くて先端のひげが黒褐色のものが完熟のサインです。

今月はとうもろこしを使った「とうもろこしごはん」や3時のおやつに「とうもろこしの蒸しパン」を作る予定です。ジメジメした梅雨の時期の体調を整えるためにも、旬の野菜を食べましょう。



簡単!野菜でおやつ♪

~とうもろこしの蒸しパン~

材料<5個分>

ホットケーキミックス	100g
茹でとうもろこし	40g
牛乳	60cc
オリーブ油	大さじ1

- ① ボウルに牛乳、オリーブ油、ホットケーキミックスを入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- ② ①のボウルに茹でとうもろこしを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②の生地をカップに入れて蒸し器で10分蒸す。

* 園では茹でたとうもろこしを包丁で大胆にそいで作ります。

* 缶詰めのとうもろこしを使用しても美味しくいただけます。

