



体調管理に気をつけましょう

梅雨の季節がやってきました。雨の日が続くと外で遊ぶ機会が減り、食欲が落ちたり、体力が落ちることがあります。また、食中毒が多く発生する時期でもあります。食中毒予防と体調管理に気をつけて過ごしましょう。

6月食育目標 ~よく噛んで食べよう!~

1982年に日本医師会が「む(6)し(4)」と読む語呂合わせで、6月4日を「虫歯予防デー」に制定。6月4日~10日は「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。よく噛んで食べることを心がけ、食後の歯みがきもしっかり行い習慣づけたいですね。



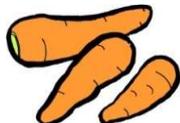
~今月の給食紹介~地産地消を目指して~

こども園では毎月の給食に使用する食材で吉野川市産の旬の野菜や果物等を取り入れることを目標にしています。

6月は吉野川市産のにんじんととうもろこしを使用して子どもたちに地元で採れた新鮮な食材を味わってもらう予定です。

★6月地産地消メニュー★

- 6月1日(水) にんじんのスティック天ぷら
- 6月9日(木) にんじんジャムトースト
- 6月9日(木) とうもろこしごはん
- 6月10日(金) とうもろこしの蒸しパン



子どもと一緒に 食べものクイズ

Q グリンピースは何の実?

- ①枝豆 ②そら豆 ③えんどう豆

A 正解は③。グリンピースは、熟す前の豆を出して食べる「実えんどう」の一つです。生豆が出回るのは春だけで、それ以外は缶詰や冷凍食品に加工され調理に用いられます。



レシピ紹介~ジャーマンオムレツ~

<材料 子ども2人分>

作り方

- ① ジャガイモはいちょう切りにして茹でる。
- ② 豆腐は水気を切り、つぶす。
- ③ 玉ねぎ、人参は千切りにする。
- ④ ウインナーは薄切りにする。
- ⑤ フライパンに油をしき、③④を炒める。
- ⑥ ボールに卵を割り、マヨネーズ、牛乳、コンソメ、みりん、砂糖、食塩、醤油を入れよく混ぜる。
- ⑦ ⑥に①②カットトマトを入れ混ぜる。
- ⑧ よく温めたフライパンに油をしき⑦を流し入れ、チーズをふりかけ蓋をして、両面をこんがり焼き中までしっかり火を通す。

- 卵 1個 (Lサイズ)
- じゃがいも 20g
- 玉ねぎ 20g
- 人参 10g
- カットトマト缶 10g
- ピザ用チーズ 10g
- ウインナー 20g
- 豆腐 20g
- マヨネーズ 3g
- 牛乳 10g
- 顆粒コンソメ 1g
- みりん 3g
- 砂糖 3g
- 食塩 0.2g
- 醤油 2g
- 油 1g

先月の給食で子どもたちがよく食べた献立です。栄養満点で野菜もたくさん入ったジャーマンオムレツのレシピを紹介します。

- ごはん
- 味噌煮魚
- ジャーマンオムレツ
- 野菜のナムル
- 果物 (パイン・みかん)

