



6月

給食だより



この時季は、雨が続いたかと思えば、晴れの日には急に蒸し暑くなり、いつも元気な子ども達も、何となく活動が鈍くなったり、食欲が落ちたりします。また、食中毒などの衛生面にも特に注意が必要です。給食でも衛生面に気を付け、子ども達が元気で過ごせる給食をお届けします。



よく噛む習慣をつけましょう！

6月4日は「虫歯予防デー」です。よく噛んで食べることは虫歯を虫歯を予防するだけでなく、肥満予防や食べ物の消化吸収をよくし、味覚の発達に良い効果が期待されます。しかし乳歯がはえそろっても、噛むことが苦手な場合もあります。発達には個人差があるので、お子さんの状況に合わせて食事を楽しみながら、噛む習慣を身につけていきましょう。



かたいものがかめない時は

奥歯がはえそろくと、かたいものや繊維のあるものをかめるようになっていきますが、すぐになんでもかめるようになるとは限りません。乳歯がはえそろってもかむことが苦手な場合は、野菜を煮る時間を徐々に短くしていき、少しずつかたくしていき、食材の大きさを少しずつ大きめに切ったりするなど、調理形態を工夫してみましょう。



口にためてのみ込まない時は

口にためてのみ込まない時は、一口の量を少なめにしたり、とろみをつけた料理にしたるなどの工夫をしてみましょう。

また、食欲がなくてのみ込まない場合は、体を十分に動かしたり、間食を見直したりして、食事の時に食欲がわくような生活習慣にしていくことも大切です。

大好き☆お野菜レシピ 第3回 パプリカ

国産のパプリカは6月から旬をむかえます。栄養価が高く、甘くてジューシーな味わいで、彩がプラスできるおすすめ食材です。

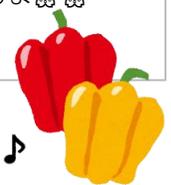
チンジャオロース

《材料2~3人分》 牛もも肉 180g 酒 小さじ2/3 片栗粉 小さじ1.5 油 適量
 長ねぎ 1/10本 生姜 適量 ピーマン 1個
 パプリカ赤 1/2個 パプリカ黄 1/2個 ごま油 適量
 Oしょうゆ 大さじ1.5 Oオイスターソース 小さじ2
 Oさとう 小さじ2/3 Oみりん 小さじ2 鶏ガラスープ 小さじ1/2

《作り方》

- ① 牛肉は細切り、長ネギと生姜はみじん切り、ピーマンとパプリカは千切りに切る。
- ② 牛肉に酒をふり、片栗粉をもみこむ。
- ③ フライパンに油を熱し、長ねぎ、生姜、②を入れて炒める。
- ④ 牛肉の色が変わったら、ピーマンとパプリカを入れて炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、Oの調味料を入れる。
- ⑥ 最後に、全体にごま油を入れ混ぜる。

🍴パプリカを横に切り、ハンバーグ種を詰めて焼くとお花のハンバーグになりますよ🍴



よくかむと、よいことたくさん♪

味がよくわかる

よくかむことで、食べ物がだ液と混ざり合い、舌にある味蕾から脳に味が伝わって、味がよくわかるようになります。



脳の働きをよくする

あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなり、集中力や記憶力を高める効果があります。

消化・吸収をよくする

よくかむと、だ液がよく出て、だ液に含まれる消化を助ける成分が食べ物と混ざり、消化吸収しやすくなります。

むし歯を予防する

だ液は、口の中の食べかすを落としたり、口の中をむし歯になりやすい酸性から中性に戻したりする役割があります。

食べすぎを防ぐ

食べ物をよくかんで食べると、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感が得られるので、食べすぎを防ぐことができます。