

6月給食だより

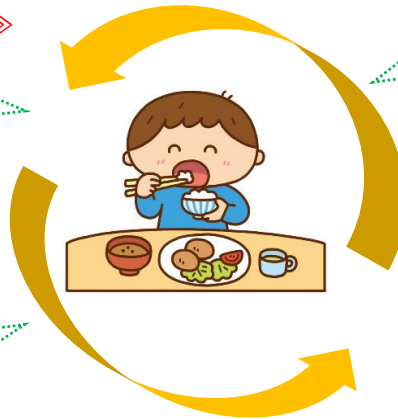
2022年 6月配布

梅雨の時期を迎えました。この時期は、気温や湿度の変化が激しいので、体調を崩しがちになります。しっかりと栄養・睡眠をとって、疲れを体に溜めないようにしましょう。また、食中毒を起こしやすい時期でもあります。食中毒予防の基本は「手洗い」です。食事前は石鹸を使ってきちんとした手洗いをご家庭でも習慣づけていつも手は清潔にしておきましょう。

《 ゆっくり噛むと良いこと 》

①咀嚼により脳に流れる血液が増加し、脳細胞が刺激されて脳の機能が活性化されます。

③味覚の発達を促進する
・食べ物の甘さを感じる
・おいしく食べられる



②口の周りの筋肉をよく使う
・発音がよくなる
・表情が豊かになる
・あごが発達する

④唾液がたくさんでる
・虫歯予防
・消化を助ける

★『ごはん』でゆっくりよく噛む練習をしましょう

毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。ごはんは、噛めば噛むほど甘味を感じることができるので、咀嚼の練習をするには最適です。



【注目ポイント】

①一口量が適切かどうかの確認！

②食べ方を観察して一口ごとに噛む回数を増やす！

※ ゆっくりよく噛んで食べ、ごはんを自然に飲み込むことができているとOKです。

★甘いものは適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源なので適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲が無くなり、偏食・むし歯を起こしやすいので食べる時間と量を決めることが大切です。摂取量は板チョコレートだと1/4個、あんぱんは半分、ポテトチップスは半袋が目安です。



★園内菜園報告

今年は、ピーマン、大根、枝豆、オクラを植えました。これらの野菜は、夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。大きくなったピーマンを子どもたちが給食室に持って来てくれました。給食の食材に使用し、「美味しい！美味しい！」と嬉しそうに食べていました。



★梅雨を食べ物で乗り切ろう！

梅雨の時期はジメジメ、ムシムシとするので食欲が落ちる時期です。そんな時期は、さっぱりとした料理やカレーなど香り豊かな料理でこの時期を乗り切りましょう。

オススメの食べ方

豚しゃぶをゴマドレッシングで食べると…豚肉・ごまに含まれる栄養素は、免疫力強化、筋肉疲労回復に効果があります。大豆にも疲労回復効果があるので積極的に食材に取り入れてみましょう。

