



給食だより6月

先月から気温の高い日が増えてきました。また、これからの季節は湿度も高くなってきます。身体が暑さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすくなります。今からこまめな水分補給を心掛け、真夏に備えて暑さに負けない身体作りをしましょう。



歯と口の健康習慣



6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。よく噛むことは健康な体作りにとっても大切です。落ち着いてゆっくり食事をしましょう。

★噛むことの効果★

- ・【食べ物を消化しやすくする】

唾液がたくさん出て、消化・吸収を助けます。

- ・【体の発達、機能の向上】

口の周りの筋肉が発達し言葉の発音がはっきりします。

- ・【病気の予防】

よく噛むことで満腹中枢が働いて、食べすぎを防ぎ肥満予防につながります。唾液がたくさん出ると口の中がきれいになるので、虫歯予防にもなります。



豆サラダ

【材料】 おおよそ4人分

- ・キャベツ 1/4 ケ
- ・人参 1/3 本
- ・きゅうり 1/2 本
- ・チーズ 50g
(ベビーチーズ2～3個)
- ・水煮大豆 30g
- ・マヨネーズ 適量
- ・スキムミルク 小さじ1
- ・醤油 小さじ1

【作り方】

- ① キャベツはざく切り、人参はいちょう切りにし、それぞれ茹でる。キャベツは少ししぼっておく。
- ② きゅうりは薄い半月切りにする。
- ③ チーズは四角いコロコロに切る。
- ④ マヨネーズ、スキムミルク、醤油と野菜、大豆、チーズを合わせて和える。

●スキムミルクは栄養価が高く、高たんぱくでカルシウムたっぷり。園ではマヨネーズ味のサラダや、シチュー系のスープのときなどに使用しています。

