



# 食育だより



2020年



## 新高山めぐみ幼稚園

梅雨入りを間近に感じ、蒸し暑かったり肌寒かったりと体調を崩しやすい季節です。  
また、高温多湿によるカビや細菌の繁殖が速いため食中毒などにも一層注意が必要です。まずは十分な手洗いの徹底と十分な加熱を心がけ、安全で楽しい食生活を送り、元気に過ごしましょう！！

## 6月4日は 虫歯予防デー

～おやつは歯ごたえのあるものがおすすめ～

おやつには砂糖を使った甘いお菓子より、スティック野菜や昆布など、沢山かんで食べられるものがお勧めです。なぜなら、良く噛むことでだ液が分泌されるからです。だ液は口の中に残った食べかすを押し流したり、虫歯の原因菌を弱らせたりする作用があります。



## 味わって よく噛む習慣をつけましょう

『かむ』機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。しっかり噛むと言う事は、身体の健全な発達に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけさせる事が大切です。

## ジメジメに負けない!! ～初夏の爽やかレシピ～

★ささみと胡瓜のマイルド酢の物★

材料 (2人分)

- ・鶏ささみ 40g
- ・リンゴ酢 大さじ2
- ・胡瓜 1本
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 少々

作り方

- ①ささみは茹でて身をほぐしておく。
- ②胡瓜は薄い輪切りにし、塩で揉んでしんなりさせ、軽く水気を絞る。
- ③リンゴ酢と砂糖を混ぜ、ささみと胡瓜を和える。



## ★6月薬膳料理★

- ・枝豆ごはん
- ・豆腐と若布のみそ汁
- ・あじとオクラの焼き浸し
- ・パイナップル
- ・レタスと胡瓜のごまあえ



食事の前には必ず手洗いをしましょう。

### 旬の食材【枝豆】

- 枝豆は非常に栄養価が高い**  
枝豆は大豆なので豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った栄養価の高い野菜と言えます。
- 鉄分**  
枝豆には、ほうれん草や小松菜よりも多くの鉄分を含んでいます。
- ビタミンB1**  
ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがある為、スタミナ不足の解消に効果があります。



### 旬の食材【あじ】

- DHA**  
動脈硬化を引き起こすLDLコレステロールを減らす作用があります。また、脳の発達にも関わっているとされています。
- EPA**  
血栓を予防する働きがあるとされています。抗炎症作用や高血圧を予防する作用が期待できます。



### 旬の食材【オクラ】

- ペクチン**  
オクラのぬめり成分のうちの1つ。ペクチンには整腸作用・利尿作用を促す効果があり、体内をきれいに掃除する役目を果たします。
- カリウム**  
ナトリウム(塩分)を排出する役割があり、高血圧に効果があります。長時間の運動による筋肉の痙攣を防ぐ働きもあります。



### 旬の食材【パイナップル】

- ビタミンC**  
疲労の回復や肌荒れなどに効果があります。ストレスへの抵抗力を高めたり、鉄の吸収を良くします。
- クエン酸**  
食欲を刺激したり、胃液の分泌・活動を促進し、消化を良くする働きがあります。

