食育だより

2023年 6月

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、高温多湿によってカビや細菌の繁殖が速いため、食中毒にも一層注意が必要です。
まずは充分な手洗いと充分な加熱を心がけ、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

歯ごたえのあるものを良く噛むことでだ液が分泌されます。だ液は口の中に残った食べかすを流したり、虫歯の原因菌を弱らせたりする作用があります。

また、「噛む」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。味わってよく噛む習慣をつけましょう！

おやつは 歯ごたえのあるもの がおすすめ

例えば・・・

野菜スティック、スルメ、干し芋、ドライフルーツ、おせんべい、しらす干し入りのおにぎり など

ジメジメに負けない、スタミナ料理を作ってみよう！

カレー風味で食欲増進！タコライス

材料

・米	適量	・ミックスチーズ	5ｇ
・合い挽き肉	50ｇ	・カレー粉	適量
・玉葱	50ｇ	・おろしにんにく	1ｇ
・レタス	10ｇ	・ケチャップ	3ｇ
・キャベツ	10ｇ	・ソース	5ｇ
・トマト	10ｇ	・醤油	適量

作り方

① 玉葱はみじん切り、レタスとキャベツは千切り、トマトはサイコロ状に切っておく。
② 熱したフライパンに油をひき、合い挽き肉と玉葱を炒める。
③ 風味が付く程度のカレー粉、ケチャップ、ソース、おろしにんにく、醤油で味付けする。
④ お皿にご飯を盛り、その上にレタス、キャベツ、③、ミックスチーズ、トマトの順にのせる。

旬の食材【 スズキ 】

スズキは、低脂肪・高たんぱくの白身魚です。
また、ブリなどと同じ、大きさによって名前が変わる〝出世魚〟で、20㎝前後のものを「セイゴ」、20～60㎝のものを「フッコ」、60㎝以上のものが「スズキ」と呼ばれています。
柔らかくあっさりとした旨味があるのが特徴で、ムニエルや揚げ物にしていただくのがオススメ！

旬の食材【 トマト 】

トマトの赤色のもとは、〝リコピン〟といわれる色素です。リコピンには活性酸素を消す作用があり、これは血糖値を下げる効果や、動脈硬化の予防・美肌効果に効果があると言われています。
美味しいトマトの選び方をご紹介します！
①全体の色が均一で、皮にツヤやハリがあるもの
②ずっしりと重いもの

旬の食材【 メロン 】

メロンには様々な栄養素が含まれています。
・ペクチン ⇒ 調整作用、利尿作用
・カリウム ⇒ 血圧を下げる(塩分を体外に排出)
・ビタミンC ⇒ 抗酸化作用、コラーゲンの生成
皮の網目が細かく、全体をまんべんなく覆っていることが、美味しいメロンのポイントです！

6月の薬膳料理

・コーンと梅の混ぜごはん
・スズキのみそマヨ焼き
・しらすとトマトの和え物
・花麩と豆苗のお吸い物
・黄桃缶