

# 食育だより6月



アジサイの花が綺麗に色づき始める季節となりました。  
じめじめと気温の高い日が続き、雨の日も多いですね。  
こどもたちは汗ばみながらも日々いろいろな遊びを楽しんでいます。  
こまめに水分をとり体調を崩さないようにしましょう。

【旬の食材】 えだまめ・きぬさや・メロン

6月の給食で提供されます。まだ食べた事のないお子さんはお家で食べてみてくださいね。

6月4日から10日は歯と口の健康週間です

よく噛んで食べましょう！よく噛むと良いこといっぱい！

～消化吸収を助ける～

よく噛むと食べ物が小さくなってだ液と混ざって胃に送られます。

～脳の働きを活性化する～

あごの筋肉を動かす事で顔まわりの血管が刺激され  
脳の血流が良くなり脳の働きが活発になります。

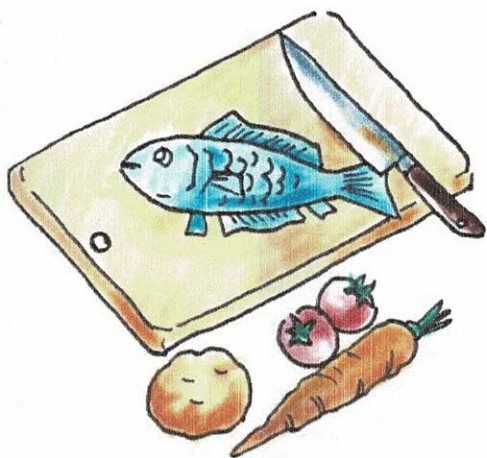
～肥満予防～

よく噛むことで脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じ  
食べすぎを防ぐことができます。

～虫歯を予防する～

だ液には口内を掃除してくれる働きがあります。  
よく噛むことでだ液が多くです。

保育園では自然に噛む回数が増える献立を心掛けています！



人気のメニュー

～鮭の香草焼き～

〈材料〉 幼児一人分

- ・鮭(骨皮なし) 40グラム
- ・食塩 0.1グラム
- ・マヨドレ 6グラム
- ・パン粉 3.5グラム
- ・乾燥パセリ 0.1グラム
- ・サラダ油 適量

〈作り方〉

- ① 鮭に塩を振る。
- ② 皿にパン粉とパセリを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 鮭全体にマヨドレをつける。
- ④ ②に③を入れて鮭全体につける。
- ⑤ フライパンにサラダ油を多めに  
入れて揚げ焼きにする。

