

給食だより

6月号

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても食品の味や風味の変化に気がつかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけてください



6月郷土料理「じゃじゃ麺」

うどん状の平麺の上に炒めた肉みそと刻んだ長ねぎ、きゅうりを乗せた麺料理。麺の上に乗せられる特製の肉みそと具材を混ぜ合わせて食べる岩手県盛岡じゃじゃ麺は中国の東北部(旧満州)の家庭料理、ジャージャー麺を参考に盛岡市内の屋台から始まったと言われ、日本人向けのアレンジが繰り返され現在の盛岡じゃじゃ麺に至ったそうです。保育園のじゃじゃ麺はひき肉と玉ねぎを炒めてほんのり甘いみそ味に仕上げます。



おいしく食べるためのおし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。虫歯になると美味しいものが食べられず、消化にも影響します。虫歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

おし歯を作らない食べ方

- ・おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- ・適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- ・規則正しい食生活をする
- ・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常服しない

こいのぼり餅
かわいく作れました!



うさぎぐみ、はなぐみの子どもたちも
きゃべつをちぎって
くれました!



6月25日【カミカミ
サラダ】はごほうを
入れた、よく噛んで
食べるメニューに
しました。



～食育・クッキング～

5月昼食の卵スープに入るきぬさやのすじ取りを、にじぐみの子どもたちにお願しました。みんな真剣に取りこんでいました！おやつ空豆とぼろごはんのそら豆を、そらぐみにじぐみの子どもたちにさやから出してもらいました。にじぐみさんにはそら豆の薄皮むきにも挑戦してもらいました！普段から指先を使って玉ねぎの皮むきや、きゃべつを細かくちぎったりしているのもあって、とても上手に薄皮をむいてくれました！

