

給食だより

2022年 6月1日発行
社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園与那原ベアーズⅡ

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いしいたけ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランスよく食べて歯を守りましょう。



おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし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。

む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用しない

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のめめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

今日のレシピ「もずく丼」

- 材料**
- ・ごはん…120g
 - ・豚ひき肉…30g
 - ・ピーマン…10g
 - ・にんじん…10g
 - ・コーン缶…5g
 - ・もずく…20g
 - ・こいくち…3g
 - ・酒…1g
 - ・みりん…3g
 - ・砂糖…3g
 - ・水…15g
 - ・片栗粉…3g

作り方

1. もずくは洗って短く切る。にんじん、ピーマンは好きな大きさに切る。(みじん、さいの目、スライス等)
2. フライパンに油を熱して、食材を炒める。
3. 水と調味料を入れてしばらく煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつけて、ごはんのにのせて完成。

旬の食材

アスパラ いんげん
おくら きゅうり
トマト にんにく
びわ パイナップル