

6月



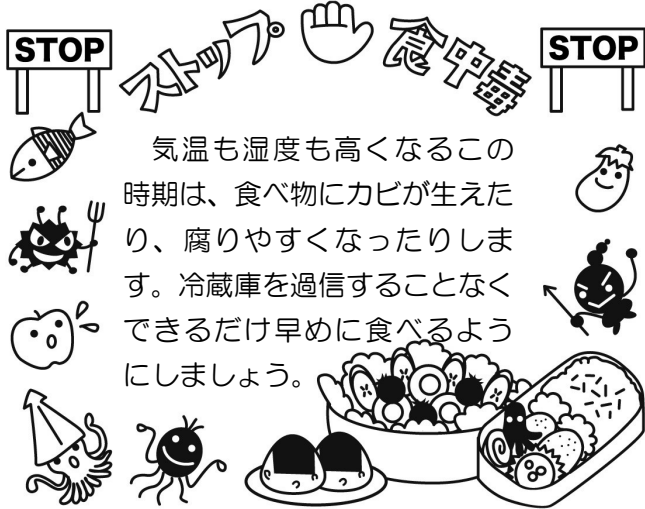
給食だより

2023年6月1日
社会福祉法人尚徳福祉会
保育園与那原ベアーズII

梅雨真っ只中の6月、雨の日が増えてきました。この時期は食中毒の危険が高まります。料理をしたらすぐに食べる、常温で放置せず冷蔵庫へ入れる、また食べる時はしっかり再加熱をすることで食中毒のリスクを減らすことができます。いつも以上に食品管理には気を付けましょう。

【カミカミカミで健康に★】

子どもは、一回の食事で平均300回噛む動きをするそうです。噛むことは体にいいことがたくさんあります。よく噛んで食べることで健康につながります。



気温も湿度も高くなるこの時期は、食べ物にカビが生えたり、腐りやすくなったりします。冷蔵庫を過信することなくできるだけ早めに食べるようにしましょう。

噛むことが大切な理由

●消化を助ける●

よく噛むことで、唾液の分泌量が増えます。食事の消化や吸収を助けたり、口の中の汚れを洗い流し虫歯の予防につながります。

●肥満の防止●

野菜などに含まれる食物繊維は歯ごたえもあり、噛む回数も増えるので食べすぎを防ぎます。

●あごの発達●

よく噛むとあごの周りの筋肉が刺激を受け、あごの骨が成長します。永久歯が生え並ぶスペースを確保するので歯並びにも影響します。

6月4~10日は
歯の衛生週間です。

よく噛んで唾液をたくさん出して虫歯を予防
しましょう。



保育園のカミカミおやつ☆家庭版レシピ

【黒糖ラスク】

4人分

- ・フランスパン 1/3本
- ・バター 40g
- ・黒砂糖 小さじ2

噛み応えのあるおやつなので
あごをしっかり使えます。
ほんのり甘い優しい味です。

- ① フランスパンを5mmほどの薄さにスライスします。
- ② バターを柔らかくなるまで常温におきます。
- ③ 柔らかくなったバターに黒砂糖を加えて混ぜクリーム状にします。
- ④ スライスしたフランスパンが乗る大きさの耐熱皿にクッキングシートを敷き、その上にフランスパンを並べて電子レンジ500wで1分30秒加熱します。
パンの配置を変えながら水分が抜けてカリカリに硬くなるまで様子を見ながら加熱を追加していきます。
- ⑤ パンに③のクリームを塗り、180℃に予熱したオーブンで5分焼いたら完成です。