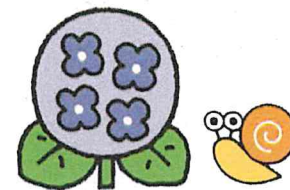


6月



山田さつきこども園
2022年6月1日



雨の季節になりました。気温と湿度が上が
り、食欲もダウンしやすくなります。

のどが渇いたときだけでなく、こまめに水
分補給をし、バランスのよい食事で体力を維
持していきましょう。

食事をとる時間を決めましょう

健康的な食事には、食べる量や内容に加えて、
食べるタイミングも重要。幼児は、体の成長が著し
いのに対して1回に食べられる量が少ない為、朝昼
夕の3食に午前または午後のおやつをプラスした、
1日4~5回食がすすめられています。家庭によ
って、朝食や夕食が遅かったり夜食をとったりとい
った生活スタイルもあるかと思いますが、大切な
のは、毎日同じ時間帯に食事をとること。不規則な
食事やダラダラ食べは、虫歯や肥満につながります。

お
す
す
め
メ
ニ
ュ
ー

5月25日献立の「凍り豆腐とひき肉の煮物」

材料(大人一人分)

凍り豆腐 9.6g, 鶏ひき肉 36g, 人参 9.6g, 干し椎
茸 0.2g, 黒きくらげ 0.2g, 片栗粉 2.4g, 塩 0.2g,
だし汁 66g, 醤油 4.2g, みりん 3g, 砂糖 3g, 小松
菜 36g

- 1 凍り豆腐を戻し、水気をしっかりと絞り 1 cm
角に切る。
- 2 小松菜を 1 cmの長さにする。
- 3 人参、戻した干し椎茸、きくらげをみじん切り
にし、鶏ひき肉と合わせてよく混ぜ、片栗粉と
塩を入れて混ぜる。
- 4 ③に①を混ぜる。
- 5 だし汁に醤油、みりん、砂糖を加えて温め、④
を軽く一握りずつ落とし入れ煮る。
- 6 途中で小松菜を加え、火が通るまで煮る。

*高野豆腐がひき肉などのお出汁を吸い込み、干し
椎茸やきくらげの食感が楽しいですよ。

6月4日は、虫歯予防デーです。虫歯にならない食生活や歯みがきについて考えてみる
機会にしてみましょ。

じょうぶな歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、
毎日の食生活が大切です。いろいろな食品を、よく噛んで食べるよう心がけましょ。

☆歯みがきの大切さ☆

食事の後は、食べ物のカスが歯に付き
ます。そのままにしておくと、口の中の
水分によって化学変化を起こし、虫歯の
原因になります。
まず、食後は歯みがきをしましょう。歯
みがきが出来ない時は、お茶や白湯を飲
むようにしましょう。

☆栄養のバランス☆

糖分の摂り過ぎは、虫歯の原因
の一つ。
間食と合わせて、規則正しく食
べる習慣と、カルシウムやビタミン
A・Dなどの骨や歯をつくる
栄養素を十分に摂れる食事を心
がけましょ。

☆かんで食べる☆

軟らかい物ばかり食べてい
ると、あごの発達が悪くなっ
たり、歯肉炎や歯並びが悪く
なる原因になります。よく噛
むことを、習慣化しましょ。
食材を噛む音を聞いてみても
楽しいですよ。

永久歯は、乳歯の下で乳幼児期に少しずつ出来始めます。その為、この時期にカルシウムが不足する
と永久歯を弱くする原因となります。肉・魚・乳製品・大豆製品・野菜などバランスのとれた食生活の
中でカルシウムを摂ることがとても大切です！カルシウムの吸収率は他のミネラルとのバランスが影響
します。乳製品や小魚、大豆製品、青菜などカルシウムを多く含む食品を意識して食べるようにし、
さらにその吸収を助けるビタミンD(椎茸やキノコ類、サンマ、鮭、イワシなどの魚類)
とタンパク質(肉、魚、卵、大豆製品)もしっかりとる必要があります。

歯は今だけでなくこれかれも必要なものです。健康な体をつくり元気に過ごすためにとても大切な
ことなので日々の食事からしっかり摂るようましょ。

食べる量が気になったら

食べる量には個人差がありますが、十分な栄養を摂取でき
るよう、気をつけたいもの。子どもの食の細さが気になる場
合は、お腹がすくことを実感させるのが一番です。無理に食
べさせるのではなく、「食べたい」という気持ちになることが
大切です。おやつは、スナック菓子ではなく、おにぎりやふ
かしいもなどの炭水化物か果物がおすすめです。食べすぎが
気になる場合は、食材を大きく切ったり、硬めにゆでたりす
ると、噛む回数が増えて満腹感が得られます。

食中毒に注意!!

忙しい毎日の中で、カレーやシチュ
ーなど煮込み料理は便利な一品です。
ここで注意したいのが食中毒を起こ
すウェルシュ菌。鍋に蓋をして室温
に放置するのは要注意です！ゆっく
り温度が下がり、50℃くらいになる
と菌が増殖し、再加熱しても死滅しな
いため、一気に10℃以下に冷やすこ
とが大切です。美味しく作って、正し
く保存ましょ。