

6月



大宮みちのこ保育園

じめじめとした梅雨の季節になってきましたね。給食でも夏に向けて旬の食材がたくさん出てきます。

6月の4日～10日は歯と口の健康週間といわれており、歯や口の中の健康を見直す一週間となっています。

ぜひご家庭でも歯の磨き方、食生活の見直しをしてみてもいいのではないでしょうか。

☆朝ごはんをしっかりと食べよう

近年、子どもたちの基本的な生活習慣の乱れが、体力、気力、学習意欲の低下の要因として指摘されています。

子どもたちが健やかに成長していくためには、バランスの良い食事、適切な運動、十分な休息・睡眠が大切です。

朝ごはんをしっかりと食べて、規則正しい生活リズムをつくり、毎日を元気に過ごしましょう。

<理想的な朝ごはんとは？>

- 1、炭水化物（お米、パンなど）
エネルギー源となる大切な食材です。
- 2、たんぱく質（卵、納豆、魚、乳製品など）
体温を上昇させる働きがあります。
- 3、ビタミン・ミネラル（野菜、果物）
体の調子をととのえ、抵抗力をアップする働きがあります。



<朝ごはんを食べるポイント>

1、まずは食べる習慣を

「主食+おかず（汁物）」を基本として食べてみましょう。慣れてきたら栄養バランスも意識してみましょう。

2、毎日決まった時間に食べる

お腹がすくリズムをつくるためには毎日同じ時間に食べることが効果的です。

3、誰かと一緒に食べる

人と一緒に食べることで食欲がわきます。家族との絆も深まります。



かぼちゃのきな粉団子

《材料 幼児 一人分》

かぼちゃ	30g
干しぶどう	3g
きな粉	3g
砂糖	3g

《作り方》

- ・かぼちゃを適当な大きさに切り皮ごと蒸す
- ・かぼちゃを熱いうちにつぶし、刻んだ干しぶどうを混ぜて団子状にする。
- ・バットにきな粉と砂糖を合わせておいて団子をのせバットを横に振りきな粉をまぶす。

丈夫な歯をつくろう

丈夫な歯をつくるためには、カルシウムを多く含む食べものや歯ごたえのある食べものを食べるようにしましょう。

◎カルシウムの多い食材

乳製品、海藻類、大豆など
(ビタミンD (魚介類やきのこなど) をいっしょに摂ると吸収がよくなります。)

◎噛みごたえのある食材

するめ、せんべい、ナッツ類、ごぼうなど



★ 今月から世界の料理を給食で出します。

★ 6月はイタリア料理の「ラザニア」をおやつで提供します！楽しみにしてくださいね♪