



# 6月 食育だより



6月に入り、雨に濡れた色とりどりの紫陽花がきれいに咲く季節となりました。気温や湿度が高くなり、体調管理や食中毒にも注意が必要な時期です。給食では、引き続き衛生管理を徹底し、安心・安全な食事づくりに努めて参ります。また、これから迎える暑い季節に備えて、毎日の食事ですっかり栄養をとることが大切です。元気に過ごせる体づくりをしていきましょう。今月も楽しい給食の時間になりますように。



**よくかんで食べよう**



6月4日は「虫歯予防デー」です。

健康な歯を保つためには、毎日の歯みがきだけでなく、「よくかんで食べること」もとても大切です。よくかむことで、あごが発達し、だ液がたくさん出て、口の中をきれいに保つ働きがあります。また、丈夫な歯をつくるためには、カルシウムを多く含む食品をとることも大切です。給食でも、カルシウムを含む食品を取り入れながら、子どもたちの健やかな成長を支えています。ご家庭でも「よくかんで食べること」を意識してみてください。



## 簡単！揚げないアジの南蛮漬け

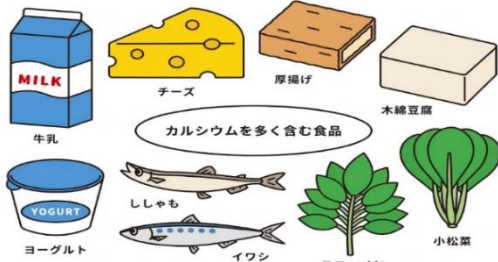
【材 料】(2~3人分)



- ・あじ(3枚おろし):2~3尾
- ・片栗粉:適量
- ・玉ねぎ:1/2個(薄切り)
- ・ピーマン:1個(細切り)
- ・にんじん:1/3本(細切り)
- ・油:適量
- 〈南蛮だれ〉・酢:大さじ2
- ・しょうゆ:大さじ1
- ・砂糖:大さじ1
- ・だし汁:大さじ1

【作り方】

- ① 南蛮だれを混ぜておく
- ② 細切りにした野菜を炒める
- ③ あじに軽く塩をふり、水気をふいて片栗粉をまぶして、油をひいたフライパンで焼く
- ④ 南蛮だれに②と③を漬けて30分ほどなじませる 盛り付けて出来上がり！



カルシウムを多く含む食品

食事+外遊びで カルシウムの吸収率アップ！

★給食の展示について★

職員室入口の横に、給食の実物展示を行っています。

ぜひお子様と一緒にご覧ください♪ 展示している量は幼児食の目安量です。

乳幼児期はさまざまな味を経験することも大切です。色々なメニューがありますので、ぜひ給食の感想を子どもたちに聞いてみてくださいね♪ 会話からも、子ども達の興味は広がります。

★給食室Instagramのご案内★

日々の給食を掲載しています。よろしければ、ご覧ください。



発行：(株)京料理花萬

@HIKARINOKO\_YOUCHIEN\_87KYUSYOKU

