

きゅうしょくだより 6月号

上北台こひつじ保育園 2018年6月1日(金)

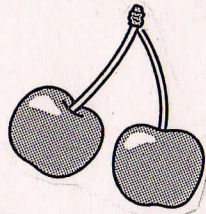
食中毒にご注意を！！

ジメジメとした梅雨がやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいものです。食中毒を防ぐためには、細菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」ことが大切です。石鹸を使ってきれいに手を洗い、食品は低温保存し、十分な加熱を心がけましょう。



おいしい旬の食べ物(さくらんぼ)初夏の訪れを告げる味

6月から7月頃になると、さくらんぼが多く出回ります。清涼感のあるさわやかな甘みが特徴で、佐藤錦や高砂、紅秀峰などの品種があります。国内で一番生産量が多いのは山形県で、全体の約76%を占めています。さくらんぼを選ぶ時は、大粒で色が鮮やかで、皮につやとほりがあり、傷がないものにしましょう。保育園の給食でも、そろそろ始めます。



つくってみませんか？

梅ジュース

(作り方)

- ①完熟梅と砂糖をそれぞれ1kg用意し、梅は洗ってへたを取り、水気をふいて凍らせませす。
- ②容器に①の梅と砂糖を交互に入れて、重しをします。
- ③砂糖が全部溶けたら出来上がりです。
水を入れて薄めて飲みましょう。

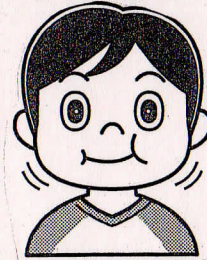


よく噛んでたべましょう！！

乳歯が生えそろうと、大人とほぼ同じ物が食べられるようになりますが、まだ噛む力は弱いので、調理の工夫をして、よく噛む習慣を身につけさせるようにしましょう。

よく噛むと、良い事たくさん！！

味がよくわかる
よく噛むことで、食べ物が唾液と混ざり合い、舌にある味いから脳に味が伝わって、味がよくわかるようになります。



脳の働きをよくする
あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなり、集中力や記憶力を高める効果があります。

消化・吸収をよくする
よく噛むと、唾液に含まれる消化を助ける成分が食べ物と混ざり、消化吸収しやすくなります。

虫歯を予防する
唾液は、口の中の食べかすを落とし、口の中を虫歯になりやすい酸性から中性に戻したりする役割があります。

食べすぎを防ぐ
食べ物をよく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感が得られるので、食べすぎを防ぐ事ができます。



よく噛まない、そんな時は……

食事の内容を工夫してみましょう。
歯の本数やそしゃくできる段階に合わせた献立にしましょう。食材は柔らかくしすぎないようにして、大きめに切ったり、噛みごたえのある食品も使ったりしてみましょう。

食事の水分補給を控えましょう。
食事時の水分補給は、水分で流し込む事を覚えてしまうため、控えましょう。水分摂取は、味噌汁などの汁物にして、よく噛んで飲み込む事を習慣づけましょう。

