



6月 給食だより



令和5年6月1日

篠崎保育園

雨が降り洗濯物が乾かない時期になりました。雨で外遊びができない日がありますが、子どもたちが保育室で楽しく遊んでいる姿は、微笑ましく思えます。じめじめと蒸し暑い日が続きます。気候の変化で食欲もダウンしやすくなります。こまめに水分補給をし、バランスのよい食事ですべてを維持しましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



栄養たっぷり牛乳

発育が盛んな幼児期には、良質なエネルギーやたんぱく質をとることが必要です。特に、歯と骨の発育には、カルシウムの摂取が大切。しかし日本では、性別や年齢を問わず、カルシウム摂取量が一般に不足しています。

そこで活躍するのが牛乳です。カルシウムのほかにも、たんぱく質やビタミン類が豊富に含まれています。

牛乳は、たくさんの量をとりやすく、また、ほかの食品に比べてカルシウムの吸収率が高いのも魅力的。牛乳からできるチーズやヨーグルトなどの乳製品も食事に取り入れてみましょう。魚や卵黄、キノコなど、カルシウムの吸収を高めるビタミンDを含む食品と一緒にとると、吸収力がアップします。

栄養たっぷりの牛乳ですが、それだけでおなかがいっぱいになってしまわないように気をつけましょう。その他の食品もバランスよく食べることで、質のよい成長につながります。



これからが旬の オクラ

オクラのネバネバには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンや、たんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。6月の献立では、オクラの甘酢あえとトマトとオクラのサラダで出ます。

虫歯菌が糖類をえさにして酸を発生させて、歯を溶かしていくのが虫歯です。虫歯にならないように、歯磨きをした後、大人の方がもう一度チェックをしましょう。

6月は食育月間

農林水産省は、食育を集中的に行い、推進を強化する月として、6月を「食育月間」と決めました。これをきっかけに、ご家庭でも、一緒に買い物をしたり、お料理をしたり、身近なことから食材にふれる機会をつくってみてはいかがでしょうか。

