

給食だより

令和4年6月号 東保育園



おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯はむし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- ☆おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- ☆適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- ☆規則正しい食生活をする
- ☆清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として体のいたるところに分布しています。

例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンと一緒に歯の表面に付着し、歯を修復します。②神経の伝達を助けます③筋肉を収縮します。④止血するなど命に係わる重傷な働きがあります。血中カルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れがあり、子どものときから積極的に取りましょう。



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効です。
- きゅうり…体にこもった熱を取り除く作用やアルコールの代謝を促します。
- なす…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れます。
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効です。

★おやつメニュー



バナナケーキ

バナナを練りこんだ生地をカップに流し焼き上げホイップクリームを絞りました。バナナの香りとクリームがマッチしています。



ウイナーパン

パン生地でウイナーを巻き、ケチャップを塗り、ピザ用チーズをのせて焼き上げました。とてもおいしいパンに仕上がりました。



ブルーベリーパン

パン生地にブルーベリージャムを練りこみ、さらにジャムを生地で巻いて焼き上げました。モチモチとした食感に仕上がりました。



シラストースト

シラスと青のりを混ぜ、食パンにのせ、さらにピザ用チーズをのせて焼き上げました。磯の香りのするトーストです。

★土曜日メニュー



ドリア



カレーピラフ

ドリアとカレーピラフです。特にドリアは大人気です。