



# きゅうしょくだより



令和3年 6月号 あおぞら保育園

ジメジメした季節がやってきました。気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため衛生面に特に気配る必要があります。

まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前にしています。



## 『食育 実践の環（わ）を広げよう！』

毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』と定められています。食育とは様々な経験を通じて食に関する知識と、バランスの良い食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。健康的な食のあり方を考えるとともに誰かと一緒に食事をしたり料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど食育を通じた【実践の環】を広げましょう。



## 『旬の食材 南瓜』

6月～9月が旬です。豊富に含まれているβ-カロテンは体内でビタミンAに変わり肌や粘膜を保護し感染症に対する抵抗力もつけます。食物繊維も豊富なので腸内環境を整え便秘の解消にもなります。



## 『歯に良いおやつ・虫歯をつくりやすいおやつ』



6月4日は虫歯予防デーです。丈夫な歯を作るには歯磨きはもちろん毎日の食生活が大切です。いろいろな食品をよく噛んで食べるよう心がけましょう。

☆歯にいいおやつは、口の中を酸性にしない食べ物（野菜やチーズ）やよく噛むおやつなどを食べるとよいでしょう。飲み物はお水やお茶を飲むようにしましょう。

★虫歯をつくりやすいおやつは、砂糖がたくさん入っている食べ物や歯をとく酸性の飲み物（ジュース）などがあります。虫歯菌が感染、定着しやすい3歳ころまでは特に注意です。



## 『今月のおすすめレシピ 鮭のとうもろこしあん』

材料（幼児5人分）

鮭：200g 小麦粉：10g 片栗粉：10g 油：適量 コーンクリーム缶：30g  
牛乳：15g 塩：少々

1. 小麦粉と片栗粉を混ぜ、かじきのまわりに付け180℃の油で5～6分揚げる。
2. 鍋でコーンクリーム缶と牛乳を入れ温め塩で味を調える。
3. 1. の魚に2. のたれをからめて、出来上がり。

