

給食だより

松島さくら保育園

令和5年5月25日

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。しっかり加熱し、出来たらすぐに食べる。冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気を付けてください。



★今月のレシピ

【肉味噌納豆】

- ごま油・・・小さじ1
- おろし生姜・・・少々
- 豚ひき肉・・・100g
- 玉ねぎ・・・1/2個
- 三温糖・・・小さじ1
- 赤味噌・・・小さじ2
- 酒・・・小さじ1 弱
- 酢・・・小さじ1/2 弱
- ひき割り納豆・・・32g
- あさつき・・・20g

<作り方>

1. 玉ねぎはあらみじん切り、あさつきは小口切りにする。
2. 鍋にごま油を熱し、おろし生姜を入れて焦げないように炒める。
3. 豚ひき肉を入れて良く炒め、玉ねぎも加え、さらに炒める。
4. 調味料類を加えて炒める。
5. ひき割り納豆を加えて、混ぜながら炒める。仕上げにあさつきを散らす。



食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

はじめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

咀嚼の 大切さ

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

カルシウムで 骨を強くする

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。