

きゅうしょくだより 6月

平成20年5月30日

城北アソカ保育園

今月の目標

よくかんで食べる。食後には歯をみがく
身のまわりを清潔にする。

食中毒に注意し手洗い歯磨きうがいの習慣をつける

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
2	月	シチュー ざぜんまめ	ココアケーキ	サラダせんべい
3	火	さかなのタルタルソースかけ ごまあえ	フルーツしらたま	どうぶつビス
4	水	すきやきふうに のり	めだかポテト	コーンフレーク
5	木	タンドリーチキン ちゅうかサラダ かぼちゃこんぶに	シュガートースト	ミルクビスケット
6	金	すりみのかきあげ しおっぺ	ポップコーン	かりんとう
7	土	ぱりぱりやきそば くだもの		おかし
9	月	すいとんじる ナムル	オレンジゼリー	えびせん
10	火	やきざかな わふうさらだ やさいスープ	りんごのケーキ	メロン
11	水	しんじやがのにももの なたねあえ	カスタードクリームあえ	えだまめ
12	木	チャンプルー スパサラダ	あまからだんご	チーズ
13	金	チキンなんばん ピーナッツあえ	チョコパン	ぷるりん
14	土	スパゲティナポリタン くだもの		おかし
16	月	しょうじんりょうり みそしる	あじさいヨーグルト	ベジタブル
17	火	さかなのびざやき カレードレッシングサラダ	かきごおり	バナナ
18	水	コロッケ あまずあえ	あべかわ	ぼーろ
19	木	そぼろごはん みそしる サラダ くだもの	おたのしみ	ウエハース
20	金	こうやのたまごとし おかかあえ	あんにんどうふ	カステラ
21	土	ひやしちゅうか くだもの		おかし
23	月	タイピーエン ひじきいため	もものムース	きゅうり
24	火	イタリアンオムレツ ごまあえ	むしぱん	オレンジ
25	水	さかなのあんかけ かぼちゃのかかに	フルーツヨーグルト	クラッカー
26	木	ぶたにくのしょうがやき ちゅうかあえ	チーズじゃがちゃん	ゼリー
27	金	マーボナス きわかめのつくだに	フレークバー	くろぼう
28	土	ごもくビーフン くだもの		おかし
30	月	カレー ゆかりあえ	アメリカンドッグ	りんご



食事前に、必ず手を洗いましょう

- ジメジメとしたつゆがやってきました。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。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食前にしています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているか、つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



ドクターからのひと言

しっかりかみましよう



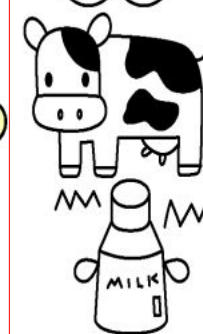
食べ物をしっかりかんで、食べていますか? 「かむこと」で、たくさんの良い効果が得られます。食物繊維が含まれるものをよくかむと、その食物繊維が「歯ブラシ」の役目を果たして、歯の汚れを取ってくれますし、かんで出た唾液が口の中をきれいに洗ってくれるのです。また、よくかむことで脳から「もう満腹だ」という指令が出て、肥満を抑える働きもあります。そのほか、「歯並びをよくする」「脳を活性化させる」なども言われています。

孤食を避ける工夫を

一人で食べる食事は、食育の観点からだけでなく、心身の発育盛りにある子どもにとって大きな不安要素です。できるだけ家族みんなで食卓を囲むようにしましょう。



牧場と給食の牛乳



牧場で飲む搾りたて牛乳とお店で売っている牛乳の味の違いには、牛乳の中の脂肪の大きさが深くかかわっています。輸送・運搬などに適するように、給食のものは牛乳に含まれる脂肪球を細かくくだけ、揺らしてもバターにならないような状態にしているのです。