

給食だより

今月のテーマ よく噛んで食べる。食後には歯を磨く。
 今月の目標 手洗い、うがい、歯磨きの習慣をつける。

令和5年5月31日
 城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	木	しろみざかなのすぶたふう だいずのごもくに	まっचाスコーン	ビスケット
2	金	にくじゃが みそマヨサラダ	じゃがいもほりマフィン	ゼリー
3	土	ビビンバ わかめスープ くだもの		
5	月	さかなのホイル焼き チキンスープ	カルシウムクラッカー	メロン
6	火	はっぼうどうふ じゃがいもピザ	ずんだだんご	卵ボーロ
7	水	かみかみきんぴら すのもの	こんぶとにんじんのおにぎり	胡瓜スティック
8	木	さかなのケチャップがらめ ひじきスパゲティ きりぼしのにも	ジャムサンド	ヨーグルト
9	金	コロッケ マカロニサラダ	コーンフレーク・バナナ	ベジたべる
10	土	カレー くだもの		
12	月	けんちんじる ごまあえ	パインケーキ	フルーチェ
13	火	さかなのヨーグルトソースかけ フレンチサラダ	かきごおり・チーズ	米せんべい
14	水	なすのミートグラタン になます	サモサギョーザ	パン
15	木	さかなのコーンフレーク焼き わふうサラダ ビーフンじる	じゃがいもドーナツ	かりんとう
16	金	しょうじんりょうり みそしる	あんにんどうふ	ミニトマト
17	土	シチュー パン くだもの		
19	月	マーボーどうふ ひじきサラダ	とうもろこし	オレンジ
20	火	 誕生会  かえるバーガー ポテト スープ メロン	おたのしみ	ビスコ
21	水	とりにくのみそづけ焼き ツナサラダ	セサミトースト	まがりせんべい
22	木	スパニッシュオムレツ ごしょくあえ	カルピスゼリー・ビスケット	えびせん
23	金	さけのミルクスープ ぶたにくのちゅうかあえ	とうふのガトーショコラ	リッツ
24	土	にくうどん くだもの		
26	月	まつかぜ焼き れんこんサラダ	みそポテト・オレンジ	りんご
27	火	さかなのさいきょう焼き ごまあえ かきたまじる	ボンデケーキ	チーズ
28	水	おからいりメンチカツ ナムル コンソメスープ	カエルクッキー	ハーベスト
29	木	ぎゅうにくのあまみそいため オランダあげ	ヨーグルト・おかし	胡瓜スティック
30	金	さかなのカレームニエル やまぶきあえ グラッセ	UFOパン	梅の香巻

6月4日は、虫歯予防デー

歯の大切さを見直しましょう

歯は一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると、食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。

歯の病気の予防

よく噛まない、あごの筋肉や発達に影響を与え、歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと、食べカスが歯につきやすく、虫歯、歯槽膿漏の原因になります。

唾液には、歯を固く丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるたんぱく質であるステアリンも含まれています。

歯の活性化

よく噛むことで、脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環がよくなるので、脳の機能が活性化するそうです。

よく噛むと、すごい効果があるよ

肥満を予防

噛むという刺激は脳内の満腹中枢に影響を与え、食事を食べる速さや量を調節します。

食べ始めてから30分経つと脳の満腹中枢が作用して食欲を抑えるので、よく噛んで食べることは、食べ過ぎを防ぐ効果があります。

消化を助ける

よく噛むと唾液の分泌が促進されるので、よく噛んで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。

味覚の発達

しっかりと食べ物を噛まない、消化が不十分になり、胃に負担をかけます。薄味でもおいしく食品

気温が高くなり、食中毒が増える時期になってきます。ご家庭でも買ったものはすぐ冷蔵庫に入れるなど、食品の管理には十分に注意していきましょう。



食中毒予防の3原則

- ① 付けない：手洗い、器具の洗浄、消毒
- ② 増やさない：適切な温度での保管、調理後は速やかに食べる
- ③ やっつける：加熱殺菌

キッチンには菌がいっぱい!
 目に見えなくても、菌がたくさん隠れています。薬用のハンドソープで手洗いして、しっかり殺菌・消毒する必要があります。

1cm×1cmの面積にいる菌の数

まな板: 100~37万個	しゃもじ: 53~78万個	食器洗い用スポンジ: 93~7,700万個	手指: 3~9,200個	ふきん: 1,100~950万個
---------------	---------------	-----------------------	--------------	------------------

出典:「くらしと微生物(改訂版)」村尾 淳夫 他著(培風館)より

20日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸と水筒は持たせてください。土曜日は箸と水筒だけ持ってきてください。献立は変更になる場合があります。