令和２年度
あゆみ保育園

６月給食だより

園長　　江郷　勝哉
栄養士　　丹生　佳奈

給食の目標

６月
歯の大切さを知る

歯の大切さ、食べ物との関係、咀嚼について知る。

６月の行事予定

１７日(水)	お誕生会	幼児クラスの誕生児のご家族をご招待し、園の給食を提供します。
２４日(水)	プール開き	無事を祈ってお清めをした後、すいか割りを楽しみます。

６月３日は「まごは(わ)やさしい」メニューを取り入れました★
「まごは(わ)やさしい」は歯にいい健康食の合言葉です。

この７品目を毎日の食事に取り入れることを心がければ、栄養バランスの取れた健康的な食生活が送れ、成人病を防ぐことができます。

虫歯の予防

〇だらだら食いをしない

食事をするたびに、目に見えないレベルで、歯の表面は溶けていきます。歯の表面が溶ける時間をなるべく少なくするために、時間を決めて食べるようにしましょう。

〇甘いものを摂り過ぎない

むし歯菌の大好物は「ショ糖」です。砂糖が多く含まれるものは、虫歯になりやすくなります。飲み物も、水やお茶を中心にとるようにしましょう。

〇よく噛む

よく噛むことによって、唾液の分泌が盛んになります。むし歯菌が食べ物の中の糖を取り込み、酸を産生して、口の中を酸性にし、歯の表面を溶かします。唾液には、酸性になった口の中を中性に戻す力があります。

今月の郷土料理は、熊本県です

・高菜めし・・・・熊本県の中でも阿蘇高菜を使用するため、阿蘇地域でよく見られる料理です。これを名物にしてはという大臣の進言を受けたのがきっかけとされています。

・山うにとうふ・・豆腐を水切りした後、布に包んで味噌に１週間～半年ほど漬け込んだ食品。ご飯のおかずやお酒のおつまみとして食べられる。漬け込むことによってチーズやチーズの味噌漬けのような風味をもつ。また、うにのような触感から「山うにとうふ」と名付けられたそうです。

・なます・・・・・大根やにんじんの千切りなどの材料をさっと炒め、酢や砂糖などの調味料をいれてさまし、柚の皮で仕上げたものです。

・呉汁・・・・・・大豆をすりつぶしたものを味噌汁に入れたのが呉汁です。大豆のコクが味わえ、良質なタンパク質や抗がん作用のあるイソフラボンなど、体にいい栄養成分がたっぷりととれるヘルシーな味噌汁です。

・いきなり団子・・いきなり団子は、さつま芋をイキナリ（ざっと、大雑把にという熊本の方言）小麦粉の生地でくるんで、蒸しあげた饅頭のようなものです。

【呉汁】

材料　４人分

・大豆の水煮	100ｇ
・じゃが芋	１個
・人参	1/2 本
・長ねぎ	1/2 本
・顆粒出汁	小さじ１
・味噌	大さじ２～
・水	800 cc

作り方

① じゃが芋、人参はいちょう切りにする。
② 長ねぎは小口切りにする。
③ 大豆の水煮はみじん切り又はペースト状にする。
④ 鍋に水と出汁と人参を入れ火にかける。
⑤ 人参が柔らかくなったらじゃが芋を入れる。
⑥ じゃが芋が柔らかくなったら味噌を溶き、大豆を入れる。
⑦ 最後に長ねぎを散らして完成。

《クイズ★よく噛むとどうなるかな？》
あっているものはどれかな？

噛むことの良さは「ひみこのはがいーぜ」で覚えよう

★★★ 噛むことの大切さをあらわす標語 ★★★

ひ 肥満の防止
み 味覚を発達させる
こ 言葉の発音が良くなる
の 脳を発達させる
は 歯の病気を予防する
が がんを予防する
いー 胃腸の働きを良くする
ぜ 全力投球・全身の体力向上

＜答え＞　①×　②○　③○
④○　⑤○　⑥×