



令和5年度

あゆみ保育園

6月給食だより

園長 江郷 勝哉
調理師 鈴木 貴子

6月4日は虫歯予防デーです

今月の給食目標

歯の大切さを知る

○虫歯と食べ物の関係、よく噛むことの大切さを知る。

6月の行事予定

6日(火) 歯科検診

「まごわやさしい」食材を使用した献立を提供します。

14日(水) お誕生日会

お誕生日のお祝いメニューを提供します。

6月の献立の中からレシピを1品ご紹介します。

オリヴィエサラダ



肉と角切り野菜と香草をマヨネーズであえたロシアの伝統的なサラダです。

【材料】(2人分)

- | | | | |
|--------|-----|---------|-----|
| ・鶏ささみ肉 | 30g | ・ゆで卵 | 1個 |
| ・じゃがいも | 70g | ・ピクルス | 12g |
| ・たまねぎ | 24g | ・マヨネーズ | 16g |
| ・にんじん | 20g | ・塩・こしょう | 少々 |
| ・きゅうり | 18g | | |

【作り方】

- ① ほぐしささみは解凍しておく。
- ② じゃがいも、にんじんは1cmの角切りにしてゆがく
- ③ きゅうりは角切り、玉ねぎはみじん切りにし、サツとゆがく。
- ④ ピクルス、ゆで卵は角切りにし、冷ました②③とほぐしささみと混ぜ合わせる。
- ⑤ マヨネーズを加え混ぜ、冷蔵庫で冷やし味をなじませる。

まごわやさしいでバランスのよい食事を!

「まごわやさしい」は、和の食材の頭文字をとった言葉。7種類の食材をまんべんなく取り入れることで、健康的な生活を送れるといわれています。

ま



生活習慣病予防

「畑の肉」といわれる大豆は良質のたんぱく質、ミネラルが豊富

ご



コレステロールダウン

タンパク質、脂質、ミネラルがたっぷり。血中のコレステロールを減らします

わ



老化予防

ミネラルをバランスよく含み、新陳代謝を活発にします

や



皮膚や粘膜の抵抗力強化

野菜は1日350gが目安です。煮たり炒めたりすると沢山食べられます

さ



疲労回復

例えば「鰯」はDHAやEPAタウリンが豊富で血液をサラサラにします。

し



骨を丈夫にする

椎茸にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。

い



美容効果

メラニン沈着を抑えるビタミンC 潤いと張りを保つビタミンEが豊富です。

子どもの成長と「噛む力」【よく噛むことはいいことだらけ】

「噛む力」は、乳幼児期から一生にわたって人に影響を与えます。

特に子どもにとっての「噛む力」は、脳や体の成長に大きく影響することがさまざまな研究や実験から報告されています。

まずは、ひと口30回あたり噛む習慣から「噛む力」を高めましょう。

- 🍗 肥満の防止
- 👄 味覚を発達させる
- 🗣️ 言葉の発音が良くなる
- 🧠 脳を発達させる
- 🦷 歯の病気を予防する
- 👤 がんを予防する
- 👄 胃腸の働きを良くする
- 💪 全力投球・全身の体力向上

