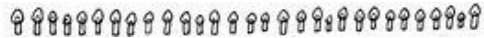




給食だより 6月号

先日、大学附属幼稚園・桜井幼稚園の給食の様子を見させていただきました！空になったお皿をもって、嬉しそうに「先生、全部食べたよ！」と教えてくれる子やおかわりにくる子がいて、とても和気あいあいとした様子でした。苦手な野菜がある子も、お友達と一緒に頑張ってお食べていました。



「苦手」と思う理由は、一人ひとり違いますね。見た目では敬遠している子には、（一口食べてみよう！）と思ってもらえるように声をかけることが大切です。その一口が、大きな一歩につながります。大人でも、一口食べてみて（あれ？美味しいかも？）という時もありますよね！

☆咀嚼の大切さ☆

食事をする時に「噛む」ことをどれだけいじきしていますか？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。

- ☆肥満予防
- ☆集中力・記憶力アップ
- ☆むし歯予防
- ☆食べ物の章か・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、「よく噛んで食べると美味しくなるよ」などと声をかけながらよく噛む習慣を点けましょう。

☆6月は食育月間です☆

附属幼稚園 栄養士
小林千明

<< 旬の野菜 >>

☆新れんこん☆

- ・ビタミンCで美肌をキープ
- ・ムチンで生活習慣病を防ぐ

- ・肌が真っ白のものは漂白されているため避ける
- ・新鮮なものは切り口が白くみずみずしい
- ・ずんぐりして重みがあるものが美味しい

蓮根は文字からもわかるようにハスの花の地下茎のことです。ビタミンCが豊富でコラーゲンの生成を促して美肌を保つのに役立ちます！切ると糸をひくのは、ムチンという糖たんぱくによるものです。粘り気によって、体内への糖の吸収を穏やかにし血糖値の急上昇を防いだり、胃粘膜を保護する作用があります。



☆春夏にんじん☆

- ・豊富なカロテンが体内の酸化を防ぐ
- ・油脂類ととると吸収率アップ！

- ・葉つきは新鮮な証拠！
- ・首が青いものは硬い為避ける
- ・重みがあり、皮にツヤがあるもの

葉つきのにんじんが手に入ったら、サラダやかきあげなどにするのがおすすめです！碧南で有名な「へきなん美人」は、その名の通り、姿・形がきれいで鮮やかな紅色をしたにんじんです。独特の臭みが少なく、甘味があります。へきなん美人の旬は、秋の深まる11月中旬～春先の3月上旬といわれています。



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。

- ①しっかりと加熱をする
- ②出来上がったらすぐに食べる
- ③冷蔵庫で保存する

など、食品の管理には十分に注意しましょう！

