



6月 給食だより

令和5年6月1日

南通りすこやか保育園

合田里穂

あっという間に春が去り、梅雨の季節になりました。梅雨真ただ中の6月になると、気温や湿度が上昇し、食中毒や熱中症が心配になってきます。①料理で使う食材は、低温で保管する。②食品の中心部までしっかりと加熱する。③まな板、包丁、布巾などは、熱湯や漂白剤で殺菌する。④食べ物と調理器具・容器に分けて作業&保存を行う。⑤調理後の料理は早めに食べる、または低温で保管する。など、食中毒を予防しましょう。

虫歯予防デー

6月4日は「虫歯予防デー」です。歯や口腔の健康を保つことは、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わうためだけでなく、バランスのとれた適切な食生活を送ることも可能にします。

また肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防など、全身の健康にも影響する重要なことです。虫歯の原因となりやすい食べ物の条件は、糖分を多く含んだものはもちろん、酸性のものも挙げられます。レモンなどの柑橘類は、含まれている強い酸が歯に悪影響を及ぼしています。食後にはお水でお口を濯ぐだけでも良いのでケアをするとよいでしょう。



なすの美味しい見分け方

初夏から初秋にかけてが、なすの旬です。選ぶ際は、**表面がツヤツヤして色が濃いもの**がおすすめ。太陽の光をいっぱい浴びると色が濃くなります。皮の黒い部分には、がん予防にも効果があるポリフェノールが含まれています。また、なすには水分が多く含まれているため、**重いもの**を選ぶのもおすすめ。なすは収穫されると、切り口から徐々に水分が抜けてしまうため、収穫から時間が経っているものは軽いのです。指で押した時にフカフカしたり、凹んでしまうものは避けた方が無難です。

お知らせ

6月13日(火)に、ばら・ひまわり・さくら組さんで第1回クッキングを予定しています。内容は、「カエルパンとフルーチェ作り」です。

持ち物…エプロン/三角巾/マスク
爪を短く切ってくることも忘れずに！よろしくお祈りします♪

～5月のお誕生日会～

5月のお誕生日会では、『くまちゃんマフィン』を作ってみました。生地にはココアを使用し、耳はクッキーを使いました。「目が可愛いね」とお友だち同士でお話しながら美味しく食べていました♪

