

給食だより（No. 2）

令和4年5月27日



6月4日は64（ムシ）歯予防デーです。健康な歯を作るには、歯磨きと食生活が大切です。
虫歯にならない食生活や歯磨きについて取り組んでみましょう。

○歯磨きをしっかりとしましょう

歯磨きは虫歯予防の基本です。歯についた食べカスを取り除きましょう。

○よく噛みましょう

しっかりと噛むと唾液がでます。この唾液には虫歯予防効果があります。やわらかいものだけでなく歯ごたえのある根菜類を取り入れたり、野菜は火を通しすぎず歯ごたえを残すようにし、よく噛むようにするのも効果的です。一口で30回噛むことを目指しましょう。

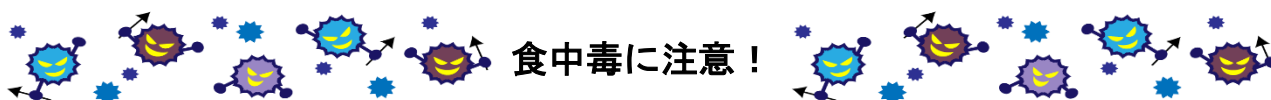
○カルシウムをとりましょう

カルシウムをしっかりとすることで、乳歯が抜けたあと丈夫な永久歯が生えてきます。

○おやつを選びましょう

甘いジュースやチョコレート、クッキーは甘く、口の中に残り虫歯になりやすいです。たまにはよく噛めるおにぎりや焼き芋、フルーツを取り入れるといいですね。

給食で6月からいりこを提供します。よく噛んでカルシウムを摂取し、虫歯を予防しましょう！



食中毒は6月から多く発生します。細菌の活動しやすい気温と温度が揃っているためです。

食中毒を予防する3つのポイント

①菌をつけない

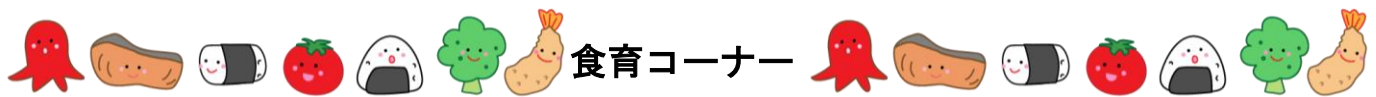
手や調理器具、材料はしっかり洗いましょう。

②菌を増やさない

調理したものはすぐに食べるか、すぐに食べない場合は冷蔵庫に入れるなどして常温に長い間置いておかないようにしましょう。

③菌をやっつける

調理するときはしっかり加熱して食べましょう。



園では、「食育」として、給食の時間や栽培活動などで、子ども達が食に興味を持つことができるようにかかわっています。しかし、現在の社会状況の中、園内で子ども達が実際に調理して味わう機会をもつことが難しくなっています。そこで、今回の給食だよりから、「食育コーナー」として、食育に関するコラムや豆知識、給食のレシピを紹介します。給食だよりをぜひお子様と一緒に読んで、ご家庭と一緒に食に触れるきっかけ作りになればと思います。

今回は、「魚」についてお届けします！

🐟・🐟・🐟・🐟・🐟 魚を食べよう！ 🐟・🐟・🐟・🐟・🐟

ご家庭では、魚をどのくらい食べられていますか？給食では、週に約1回魚料理がでます。魚を使ったメニューはとても人気です。また、魚には、成長に必要な栄養素がたくさん含まれています。

すごいぞ！魚の優れたパワー！

- ・DHA（ドコサヘキサエン酸）・・・人間の脳の細胞を作る大切な栄養です。
- ・EPA（エイコペンタエン酸）・・・血液をサラサラにします。
- ・カルシウム
- ・タウリン・・・疲れをとる働きや血管をきれいにする働きがあります。
- ・ビタミン・・・ビタミンというと野菜を想像しますが魚にもビタミンが含まれています。

学習能力がアップ？！

DHAやEPAは不飽和脂肪酸といい、魚の油に多く含まれていて血液や脳の健康に関わる働きがあります。そのため記憶や学習能力が高まる効果があるといわれています。

★魚をおいしく食べるための ワンポイントアドバイス

- ・水で洗い、しっかりキッチンペーパーなどで水気をふきとる。
- ・下味に酒や白ワイン、しょうがを使う。
- ・白身魚の切り身など、骨が気にならないものを選ぶ。

給食の献立でよく見る
「メルルーサ」ってなあに？



給食でよく使用しているメルルーサとは、タラの仲間で、その仲間はスペイン語あらわされています。

聞いたことも見たこともない方が多いのではないのでしょうか。

臭みが少なく食べやすい白身魚です。

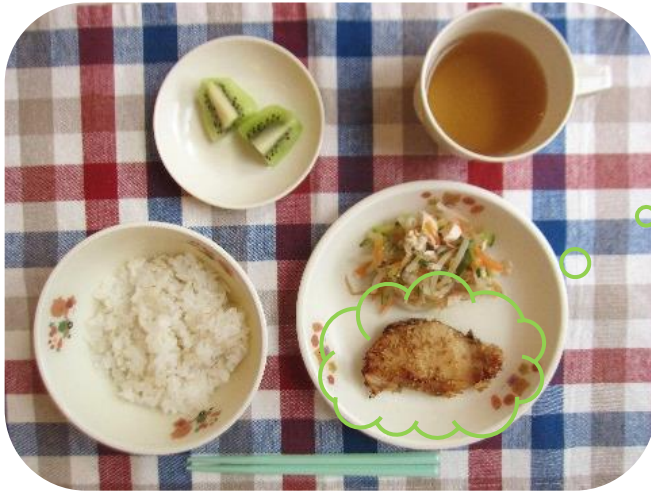


おうちでつくろう！給食レシピ



魚に味付けしたらオーブンにいれて焼くだけの簡単メニューです！

魚のごまみそ焼き



材料（大人2人＋子供2人分）

- メルルーサ（白身魚） 3切 【1切 約100g】
（大人は1切、こどもは1切の半分約50g）
- ★白ごま 小さじ2
- ★味噌 大さじ1/2
- ★醤油 小さじ1
- ★砂糖 大さじ1/2
- ★みりん 小さじ1

作り方

- ①魚を流水でさっと洗い水気を切る。
- ②★の調味料を合わせ、魚を漬け込む
- ③オーブンを200℃に予熱する。
- ④クッキングシートを敷いた鉄板に魚を並べる。
- ⑤予熱が終わったら魚を入れ15～20分火が通るまで焼く。

★お手伝い point★

- ・魚と調味料を袋に入れてなじませる
- ・魚を並べる