



きゅうしよくだより

令和6年6月1日 光明高倉保育園

木々の緑も深くなり、汗ばむ陽気の日も多くなってきました。気温の上昇とともに細菌が繁殖しやすく、食中毒に特に気を付けたい時期です。また、寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。衛生管理・体調には十分に気を配りましょう。

今月の食育目標は「よく噛んで食べましょう」です。毎年6月4日～10日は歯と口の健康週間でもあります。じょうぶな歯を作り、健康的に過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。噛む習慣が身に付くように心掛けていきましょう。

旬の食材

空豆

空豆は実が空に向かって育つことから空豆と言われています。ビタミンB群やビタミンCを含んでいて疲労回復の働きがあります。

かつお

勝魚として縁起ものとされている魚で、良質なたんぱく質源です。初夏に出回るかつおは、秋に比べさっぱりとした風味です。

よく噛んで食べよう！

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には虫歯予防・消化を助けることや脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

ひ

肥満予防

み

味覚の発達

こ

言葉の発音ははっきり

の

脳の発達

は

歯の病気予防

が

ガン予防

い

胃腸快調

ぜ

全力投球

よく噛むとこんないいことがあるよ！！

これからの暑い季節にぴったり！夏バテ防止サラダ

トマトときゅうりの塩昆布サラダ

★材料★ 2人分

- ・ トマト 1個
- ・ きゅうり 1本
- ・ 塩昆布 10g
- ・ ごま油 大さじ1

夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防に効果的と言われています。ビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も期待でき、トマトやきゅうりなどは生でそのまま食べられるため、栄養が手軽に補給できる特徴もあります。夏野菜を食べて元気にこれからの暑い季節を乗り切りましょう。

🍅 知って得するトマトメモ 🍅

完熟したものは、ずっしりとした重みがあります。へたが緑色でハリがあり、実は丸みがあって皮に光沢があるものを選ぶと新鮮です。

★作り方★

- ① トマトはヘタを取り、角切りにし、きゅうりは乱切りにする。
- ② ボールにトマト、きゅうり、塩昆布、ごま油を入れ混ぜたら完成！！

☆とっても簡単なので是非作ってみてください☆