

6月



食育だより



令和8年6月 くじら認定こども園

あじさいの花が少しずつ色づき可愛らしく咲いています。これから梅雨に入ると高温多湿となり、なんとなく食欲が落ちるなど体調を崩しがちです。栄養と睡眠をしっかり取って元気に過ごしたいですね。

食中毒が増える季節です！

下記にご注意ください。



① 作り置き料理を長く常温に置く

カレーや煮物などを長時間室温に置くと菌が繁殖します。できるだけ早く冷まして冷蔵庫に入れましょう。

② 不十分な手洗い

手にはノロウイルスや黄色ブドウ球菌がついているかもしれません！石鹸で手首までしっかり洗いましょう。

③ 肉や魚の不十分な加熱

肉や魚には食中毒菌が付いていることがあります。中までしっかり、長く加熱しましょう。
(買った肉や魚を保冷して持ち帰ることも重要です。)

④ ペットボトルの飲み物を常温で長く持ち歩く

口の中の菌が入り込み時間と共に繁殖します。できるだけ冷たい状態を保ち、その日のうちに飲みましょう。

すごいで！アスパラパワー

アスパラは一日に10cmも伸びる元気な野菜です。

アスパラのすごいパワーは「アスパラギン酸」という成分にあり、疲れを回復し体を元気にしてくれます！！

さらにはビタミン類も豊富で、アスパラは美味しくてエネルギーな野菜と言えます。

ゆでる・炒める・揚げる・スープに入れるなど、どんな料理にも合いますね。



6月の食育献立は歯科医師おすすめの口育献立です。



◎豚肉とアスパラのいりこ炒め

よく噛むことでアスパラの歯ごたえといりこのうま味が感じられますよ。

※保育園ではちりめんじゃこを使います。

◎おやつ＝キャベツたっぷりお好み焼き

30回以上を目標によく噛んで食べましょう。



☆よく噛んで食べてお口を育てることがねらいです。

今月のおすすめ人気レシピ

簡単で失敗無し！

♡ゴマちんすこう♪(20カット分)



小麦粉 150g、砂糖 50g、植物油 50g、いりごま 20g、塩 1g(ひとつまみ) ※ごまは白でも黒でもお好みで♪

《作り方》

- 1.オーブンを170℃に温めておく。
- 2.ボウルに砂糖、油、塩、ごま、小麦粉の順番に入れ、そのつどゴムベラやへらで混ぜ合わせる。
- 3.粉っぽさがなくなったら手で生地をひとまとめにする。
- 4.まな板などの上で1cmの厚さに伸ばし、包丁で好きな形にカットする。※写真参照
- 4.170℃に予熱をしたオーブンで約20分焼く。焼きたてはやわらかいので冷めるまで置いておく。