6月　給食だより

令和８年６月１２日
乃　木　保　育　所
栄養士　和田　智美

あじさいの花が色づき始め、梅雨の時期がやってきました。この時期は気温や湿度の変化も著しく、体がだるく感じたり食欲がなくなったり体調を崩しやすい季節です。毎日元気に過ごすためにも、睡眠と栄養をしっかりとりましょう。さて、今月の給食では噛みごたえのある食材を使用したり、素材を大きく切ったりして噛む練習になるように取り組んでいます。ご家庭でも、一口３０回を目標に、ゆっくりよく噛んで食事をしてみて下さいね。

又、これから夏に向けて、細菌による食中毒の発生が多くなります。手洗い・うがいや食べ物の管理など、衛生管理にも気を付けましょう。

～家庭で気を付けたい食中毒予防！～



食中毒は細菌の活動しやすい気温と湿度が揃っている６月～１０月にかけて多く発生します。保育所でも細心の注意をはらって給食を提供しています。ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、速やかに食べるようにしましょう。食中毒予防となる６つのポイントを紹介します。

①買い物
- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う

②家庭での保存
- 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 肉、魚は他の食品と分けて保存する

③下準備
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う

④調理
- 調理の前に丁寧に手を洗う
- 肉や魚は十分に加熱する（中心部７５℃１分間以上の加熱が目安）

⑤食事
- 食べる前に石鹸で丁寧に手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間室温に放置しない

⑥残った食品
- 清潔な容器に保存する
- 時間が経ちすぎたものは食べない



食中毒予防の３原則は、細菌を「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」です。

ゆっくりよく噛んでおいしく食べよう！



よく噛んで食べることは、毎日元気に過ごすためにとても大切なことです。しかし、噛む能力や機能は、生まれながらに備わっているものではなく、学習することで身についていきます。噛む力は乳幼児期に発達するため、お子さんの成長に合わせた食べ物を用意し「噛む力」を育てていきましょう。≪弥生時代は１回の食事に約４０００回噛んでいたと言われていますが、最近では１０００回以下になっているそうです≫

食べ物をよく噛んで食べると・・・
- ★肥満予防…脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを抑えてくれます。
- ★虫歯予防…唾液がたくさん出て、口の中をきれいにし、虫歯や歯周病を防ぎます。
- ★胃腸の働き促進…消化酵素がたくさん出て消化を助けます。
- ★脳の働きを活発にする…子どもの知育を助け、高齢期では認知症予防に役立ちます。
- ★味覚の発達…食べ物本来の味がよく分かります。
- ★窒息防止…食べ物が細かくなり、喉を通りやすく、詰まらせることを防げます。
- ★歯並びが悪くなりにくい…口の周りの筋肉が鍛えられ、しっかり開けて話したり、言葉の発音がきれいになります。



～カミカミバーグ～

【材料　４人分】
- 豚ミンチ…３００ｇ
- 玉ねぎ…１/２個
- ささがきごぼう…２０ｇ
- 水煮蓮根…２０ｇ
- ひじき（芽ひじき）…５ｇ
- 木綿豆腐…５０ｇ
- パン粉…大さじ２
- 塩…少々
- 醤油…大さじ２
- 砂糖…大さじ１
- 水溶き片栗粉…適量

【作り方】
①玉ねぎはみじん切り、ごぼう、蓮根は粗く刻み、ひじきは水で戻しておく。
②ボールに①、豚ミンチ、パン粉、豆腐、塩を入れて混ぜ合わせ成形する。
③フライパンに油を入れ、②を焼く。
④ハンバーグが焼けたら取り出し、そのフライパンでソースを作る。水、醤油、砂糖を入れ沸騰させ、片栗粉でとろみをつける。
※苦手な野菜などを細かく刻むことで食べやすくなりますよ。手作りソースも甘辛くご飯も進みます！

本日の給食で提供し、子ども達は「いろいろなあじがする」「ごぼうだ！」など食材を探しながらよく噛んで食べてくれました。ご家庭でもぜひ作ってみて下さいね。