



げんきっ子だより

令和5年6月



季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱②調理後はすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけてください。



食べごよみ



6月は食育月間です

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。また食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみてくださいはいかがでしょうか。

今が旬の食材！

アスパラガス いんげん 枝豆
トマト パプリカ レタス いわし
など



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・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。

むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

おすすめ

キャベツのトロピカルライス



6月のメニューの中からご紹介します。子どもの苦手なピーマンがカラフルな素材が入っています。これなら喜んで食べてくれます。ご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

◆材料（大人2人分、子ども2人分）

- ・ごはん…食べられる分
- ・鶏ひき肉…70g
- ・キャベツ…葉3枚程度
- ・玉ねぎ…1/3個
- ・人参…中5～6cm程度
- ・なす…1/3本程度
- ・赤・黄・緑ピーマン…合わせて50g程度
- ・炒め用の油…適宜
- ・砂糖…大さじ1強
- ・しょうゆ…大さじ1強
- ・片栗粉…大さじ1/2強

◆作り方

- ①ごはんに普通に炊く。
- ②キャベツはざく切り、玉ねぎはスライス、人参は薄めのいちょう切り、なすは薄切りで水に浸す。赤・黄・緑ピーマンは角切りにする。
- ③鶏ひき肉を炒める。色が変わったなら人参、玉ねぎ、キャベツ、なす、ピーマンの順に炒め合わせる。
- ④野菜に火が通ったら、(とろみが出せるように)水分がないようなら水を加えて加熱する。
- ⑤汁が沸とうしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥⑤をごはんにかける。

