



給食だより



6月



令和6年6月号
応其こども園

梅雨入り前で、どんよりとした日が続いています。子どもたちはお気に入りの傘や長靴を履いて、登園する日を楽しみにしているのでしょうか。雨の日でも楽しむ子どもたちの姿は、給食室も元気になります。そして6月は気温・湿度が高く、食中毒が増える時期になってきます。食中毒予防に大切な事は『手洗い、うがい』です。丁寧に手を洗う事、しっかりうがいをする事を心がけましょう。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効です

キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促します

ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れています

オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効です



身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。

- ① 唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する
- ② 神経の伝達を助ける
- ③ 筋肉を収縮する
- ④ 心臓の鼓動を一定に保つ
- ⑤ 止血する

命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

～簡単ココアクリームのレシピ

材料（8～10人分）

- ・ココア・・・12g
- ・豆乳・・・200g
- ・砂糖・・・120g
- ・かたくり粉・・・30g

- ① 材料を全部、鍋に入れる。
- ② しっかりと混ぜながら中火にかける。
- ③ 鍋底からポコポコと泡が出てきたら少し火を弱める。
- ④ 固まってきたらできあがり♪

こども園のおやつの中でも大人気のメニューです。ご家庭でもとっても簡単に作れます。食パンに挟んだり、クラッカーサンドにしてみてもいかがですか♪

