



令和4年度
6月号

☆大将軍ひかりこども園☆
調理室だより R4.5.31発行

今月の 噛み噛みメニュー 五平餅



● 材料(4人分) ●

☆砂糖…小2 米…3/4カップ もち米…25g
♡砂糖…小1と1/2 みそ…小2 みりん…小1と1/2

● 作り方 ●

- ①米ともち米を洗い、そこに☆の砂糖と水210ml入れて炊飯器で炊く。
- ②炊けたらご飯を叩いて潰す。
- ③ある程度潰れたらクッキングシートを敷いたオープン皿にご飯を薄くのばし、♡の砂糖とみそ、みりんを混ぜ合わせたものを上に塗り、180℃で焦げ目がつくまで焼く。

6月の食育予定

- 🐱 ジュース作り
- 🐰 シモンに触れる、かじる
- 🐻 おにぎり作り・パン作り

6月 旬の食材

- 空豆 ● きゅうり
- 枝豆 ● サヤエンドウ
- スナップエンドウ ● アスパラ
- ズッキーニ ● オクラ

梅雨に入り、ジメジメと雨が多くなる季節がやってきました。梅雨から夏にかけては食中毒に注意が必要です。気候が暖かく、湿気が多くなる為、菌の増殖が活発になります。味や風味の変化に気付かず、菌が増えた食品を食べてしまうことがありますので、しっかりと加熱し、早めに食べる、冷蔵庫、冷凍庫で保存するなど食品の管理に気を付けましょう。

ここで豆知識! 組み合わせの良い食べ物と悪い食べ物

大豆×鮭

大豆には「イソフラボン」という美肌効果の高い成分が多く含まれており、そのイソフラボンの組織中にはビタミンD量を増やし、ビタミンDの効果が上がるとがん予防につながります。また、鮭などの魚類もビタミンDが豊富なので、大豆と一緒に摂取することで相乗効果が期待できます。例えば大豆製品のみそや豆腐を使用して、鮭のちゃんちゃん焼きや、焼き鮭と豆腐のみそ汁の献立で積極的に大豆×鮭を摂取しましょう。

人参×ニンニク

人参には豊富なビタミンが含まれ、続けて食べると免疫力が上がると言われており、ニンニクにも免疫力を向上させる成分が多いので、合わせて食べると互いに足りない栄養を補うよい相性とされています。

とんかつ×キャベツ

キャベツには食物繊維が多く含まれている為、高カロリーなとんかつの油を吸収し、その毒を取り除いてくれます。さらにキャベツの特有の成分ビタミンU(キャベジン)は、胃酸過多による胃のむかみや胃痛を保護し、消化、吸収を助けてくれます。

ホウレン草×ゆで卵

ゆで卵に含まれる硫黄分がほうれん草に、含まれる鉄分と結合して体内への吸収を妨げてしまうとされています。ただし、ゆで卵にした場合のみ硫黄分が吸収を阻害するので、スラップリエックなど卵はゆでない調理法であれば◎

今月の重点目標

丈夫な歯をつくる

～食と丈夫な歯の関わりの大切さを知り
しっかり噛むことを習慣づけましょう～

6月4日は6(出)4(し)と読めることからむし歯予防デーとなっています。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸を作り、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。さらに子どもの歯は大人の歯より軟らかく、むし歯になりやすいので毎日の歯みがきでむし歯を予防することが大切です。また、よく噛んで食べることで唾液の分泌を促すことができます。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等の効果があるので、**目指せ30回!**よく噛んで食べてみましょう!!