

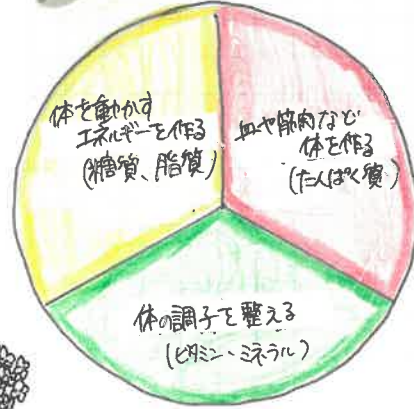


もぐもぐ

令和6年度
6月号

大將軍ひかりこども園
調理室だよ
R6.5.31発行

3 つの色の食品をそろえてバランスの良い食事♪ ～三色食品群～



食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、食品を「あか」「きいろ」「みどり」の3つの色のグループに分類したものを「三色食品群」といいます。

毎食、この3つの色の食品をまんべんなくとることで、栄養バランスが整いやすくなります。



昼食試食会



5月11日(土)の試食会にご参加頂き、またアンケートにもご協力頂きましてありがとうございました。様々なご意見を頂きましたので、今後の献立作成等に反映していきたいと思っております。

6月8日(土)には、ぞう、くま、ぱんだぐみの試食会を行います。アンケートも配布させていただきますのでご協力よろしくお願い致します。

あ。という間に春が過ぎ去り、紫陽花が色付き始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。

この時期は気温と湿度が上がリ、食欲もダウンしやすくなります。

のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう!!



あか... 肉、魚、卵、大豆製品、乳製品、海苔類

きいろ... 米、パン、麺、いも類、さとう、油脂類

みどり... 野菜類、果物類、きのこ類

調理室横に「今日の三色食品群」を毎日掲示しています。是非ご覧ください。



今日の



重点目標

「丈夫な歯をつくる」

6月4日は虫歯予防デーです。



6月の食育予定
ピザ作り
五平もち作り

虫歯は食方で防ぐ!?

こんな食べ方が虫歯のもとに...

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。長い間口の中に入れてまみになるマキやキラキラのお菓子も要注意!

やわらかいものばかり食べる

唾液には口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほど噛まないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯を磨けば安心です。

よく噛んで食べる

「よく噛んで」と言っても、子どもには分かりにくいので、野菜類や、海藻類、きのこ類など、噛みごたえのある食材を様子を見ながら取り入れましょう。

6がっ旬の食材



アスパラガス

トマト



なす



ピーマン

きゅうり

いわし

イサキ

アジ

アユ

スズキ

さくらんぼ

梅

スイカ

Xロン

パイナップル



【材料 4人分】

- ごぼう... 80g
- 人参... 50g
- きゅうり... 65g
- ツナ... 40g
- ごま... 大1
- 塩... ヨ2
- マヨネーズ... 大1と1/2
- 薄口醤油... 小1/2

【作り方】

- ごぼうは洗って皮を取り、4cmに切り、やわらかくなるまで湯がき、冷まして水気を切っておく。
- 人参、きゅうりもそれぞれ4cmに切り、人参は湯がいて冷まして水気を切っておく。
- ボウルに①と②と油を切ったツナとごま、マヨネーズ、醤油を混ぜ合わせ、塩で味を整えたら完成。

1人 85 kcal

