

2023年
6月号

給食だより

美木多いっちゃん保育園

もうすぐ夏がやってきます。

梅雨の時期に入るとジメジメと暑い日が続きますが、夏バテには気を付けましょう。

脱水などの症状が出るのは急なので、必ず症状が出てしまう前に水分はこまめに取っておきましょう。

また、涼しい室内と暑い室外の頻繁な出入りは避けましょう。急な温度の差に体がついていけず、自律神経のバランスを崩してしまいます。そして何より、健康にはバランスの取れた食生活と適度な運動が大切です。夏に向けて強い体を作り上げていきましょう。

🍴 今月の目標 🍴

「よく噛んで食べる」そして「キレイを心掛ける」

よく噛んで食べる事は大事なことです。顎の発育や味覚の発達、そして虫歯や歯周病の予防など効果は様々です。

今は昔と比べて噛む回数が少ない傾向にありますが、理想では一口30回だと言われています。まずは意識的によく噛むことから始めてみると良いでしょう。

また、今月は手洗いうがいを正しい方法できちんとして行うようにしましょう。食事を食べたあとはキレイに歯を磨くなど、いろいろな場面で意識的にキレイを心掛けるように努力しましょう。

6月の旬ピックアップ

えだまめ

枝豆と言えば、「お酒のおつまみ」というイメージが強いですが、実は免疫力の向上や、ストレス解消といった効果が期待出来る野菜なのです。もちろん肝機能の働きも助けてくれるので、二日酔いを抑える働きもあり、むくみの予防や改善にも効果があります。

カロリーは比較的に高い食品ですが、緑黄色野菜に分類されるほど栄養価の高い食材でもあり、疲労回復やスタミナ不足解消の効果は抜群なので、是非ご家庭でも食べてみて下さい。