

2025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。

食欲がないときでも、麺類やスープ、ヨーグルトなど食べやすいもので栄養補給しましょう。

麺類やスープにはお肉や卵・野菜を加えてみたり、ヨーグルトには果物を加えてみると栄養バランスも良くなりますね。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。



今月の目標「よく噛んで食べる」



よく噛んで食べる事はとても大切なことです。

一口につき30回程度噛むのが一番良いそうです。最近では柔らかい食べ物も多くなり、噛む回数が少なくなりがちですが、まずは意識的によく噛むことから始めてみると良いかもしれません。



ひみこのはがーぜ

「よく噛む」ことの効果を
覚えやすいフレーズにしたものです。

ひ 肥満防止 よく噛むことで、満腹感が得られ、肥満を防ぐ	み 味覚の発達 よく噛むことで、食べ物の味を味わうことができる	こ 言葉の発音 よく噛むことで、口の中の筋肉が動き、ハッキリとした発音になる	の 脳の発達 脳に血液と一緒に栄養分が運ばれて、脳の働きが活性化する
は 歯の病気予防 よく噛むと歯のお掃除にもなり、歯ぐきの血流もよくなる	が ガンの予防 よく噛むことで唾液の分泌が促され、癌の予防につながる	い 胃腸快調 よく噛むと、消化吸収を抑制し、胃腸の働きを良くする	ぜ 全力投球 よく噛むことであごが発達し、全身に力がいきわたる



6月の旬ピックアップ



ピーマン

栄養価が高く、特にビタミンCが豊富です。ピーマンのビタミンCは熱に強く、メラニン色素の沈着を防ぐので、シミそばかすの予防に役立ちます。

β-カロテンも多く含まれ、ビタミンCとともに抗酸化作用を発揮し、老化防止や免疫力アップ、がんの予防にもなります。β-カロテンは、油と一緒に取ると吸収率が高まるので、油を使って炒め物や揚げ物にするとよいでしょう。