

6月 食育だより



2022.6月

中津市立●●保育所

蒸し暑い日が増えてきました。この季節は食中毒の原因となる細菌が増殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう！



歯は一生のともだち

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。いつまでも自分の歯で食べられるように、自分で歯と口の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。

●●よくかんで食べよう●●

●よくかんで食べると、口の中にだ液がたくさん出てきます



～「だ液」のはたらき～

- ・消化を助ける
- ・食べかすを落とす
- ・歯を丈夫にする
- ・がんを予防する

～かむことの効果～

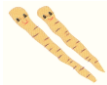
- ・消化吸収を助ける
- ・脳の働きをよくする
- ・歯の病気を防ぐ
- ・肥満を防ぐ
- ・味がよくわかる



★カミカミクイズ★

Q、みなさんが1回の食事を食べ終わるまでに噛む回数は、次のうち何回でしょうか？

- ①約300回
- ②約600回
- ③約3990回



答え ② 約600回！！

②の回数だと、時間にして10分くらいで食べ終わります。やわらかい食べ物ばかりだと噛む回数も少なくなってしまうので、噛みごたえのある食べ物も合わせて、噛む力をつけていきましょう！

ちなみに③は、ひみこの時代(弥生時代)の噛む回数です。今と比べてとても多いのはなぜか考えてみましょう♪



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------------------------|--|--|--|--|-------------------------------------|
| | | 1日 チャプチェ 野菜ナムル ゴールデンキウイ | 2日 照り焼きつくね じゃこサラダ オレンジ | 3日 鮭の西京焼き わかめの酢の物 パイナップル | 4日 カレーピラフ キャベツとウィンナーのソテー 0 |
| | | おやつ 豆腐パンケーキ | おやつ ブルーベリーヨーグルト | おやつ さかなっこスティックゼリー | おやつ 0 |
| 6日 牛肉のマリアソース煮 コールスローサラダ オレンジ | 7日 キスフライ 豆腐とオクラのスーフ パイナップル | 8日 鶏の照り焼き 青梗菜の卵とじ メロン | 9日 厚揚げチャンプル ツナマヨ和え ゴールデンキウイ | 10日 赤魚のバーベキューソース シーフードスーフ バナナ | 11日 肉うどん かりかいらいこ 0 |
| おやつ きなこクリームサンド | おやつ ケーキサレ | おやつ お麩のキャラメリゼ | おやつ カルピスゼリー | おやつ アイスクリーム | おやつ 0 |
| 13日 ポークカレー レバーの生姜煮 パイナップル | 14日 魚のソース煮 相性汁 ゴールデンキウイ | 15日 豚肉の生姜焼き バンサンスーフ バナナ | 16日 アスパラキッシュ シャキシャキサラダ オレンジ | 17日 魚の煮つけ 小松菜のすまし汁 エリザベスメロン | 18日 親子丼 きゅうりのごま和え 0 |
| おやつ かたつむりケーキ | おやつ フルーチェ | おやつ 梅しらすおにぎり | おやつ ココア蒸しパン | おやつ 丸ボーロ | おやつ 0 |
| 20日 汁ビーフン レバーのケチャップ煮 パイナップル | 21日 ギョロクケ じゃこと人参のきんぴら バレンシアオレンジ | 22日 ジャージャン豆腐 ささみと春雨の甘酢和え ゴールデンキウイ | 23日 誕生会 チキンライストシカツ ホトサラダ・スナッブエントウ ミニトマト・メロン | 24日 かきたま汁 大豆入り煮こんぶ バナナ | 25日 ミートソーススパゲティ 野菜スーフ 0 |
| おやつ とうもろこし | おやつ ぎょうざの皮ピザ | おやつ ミルクもち | おやつ プリン | おやつ せんべい・蒸分ジュース | おやつ 0 |
| 27日 トリニータ丼 豆乳味噌汁 バレンシアオレンジ | 28日 すり身の満点揚げ 野菜のおかか和え メロン | 29日 鶏肉のホイル蒸し マセドアンサラダ バナナ | 30日 豚肉のピカタ ユースーフ ゴールデンキウイ | | |
| おやつ フライドポテト | おやつ フレンチトースト | おやつ おこのみロール | おやつ すいか・チーズ | | |

※圖の行事で献立やおやつなどが変更する場合があります。

☺旬の食材

アスパラガス・いんげん・枝豆・オクラ・キャベツ・きゅうり・パプリカ・ピーマン・レタス・キウイ・パイナップル・メロン・あじ・いさぎ・いわし・さわら

