

給食だより



2015年6月号
シャローム三育保育園

季節も変わり、梅雨の時期に入ってきました。湿度が上がるこの時期は、細菌類の繁殖期でもあり、食中毒が起こりやすくなります。乳幼児は大人に比べて抵抗力が弱いため、食事前は必ず手を洗うことや食品の保存や加熱をしっかりと行うようにしましょう。



噛むことの効用は“ひとがすき”

ひ…肥満を防ぐ

よく噛んで食べると満腹感が得られます。

す…ストレスを発散

集中力を高め、ストレスを緩和します。

と…糖尿病を防ぐ

よく噛むと血糖値が上がりにくく、消費カロリーも増加します。

き…記憶力アップ

脳が刺激され、脳の働きを活性化します。

が…がんを防ぐ

よく噛むと、だ液の分泌を促し
発がん物質の作用を抑制します。



※上記の他にもよく噛むことで素材の味や歯ごたえなど、五感を使って食事を楽しむこともできます。



今月のメニュー

～スナップえんどうの胡麻和え～

旬の野菜を使った和え物です

【材 料(2人分)】

絹ごし豆腐 (150g)

スナップえんどう…20本位

ちくわ…1本

A: 白味噌…小さじ2

A: 砂糖…小さじ1

A: みりん…小さじ1

A: 白すりゴマ…大さじ1

- 1 豆腐は水切りしておく。竹輪は輪切りにしておく。
- 2 お湯を沸かし、塩を入れてスジを取ったスナップえんどうを2～3分茹で、冷水で冷やす。
- 3 ボウルに豆腐を入れて潰し、Aの材料を入れ混ぜる
- 4 ボウルにスナップえんどうと竹輪を入れ混ぜる。