



給食だより






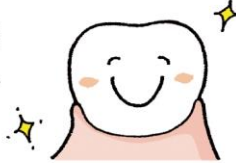
2022年 6月1日
四つ木なかよし保育園 栄養士

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



よくかむことの効果



<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

❀❀ 田植えを行いました♪ ❀❀

今年の田植えは、良いお天気の中、泥に入って行いました。「カエルになった気分♪」と、気持ち良さそうに田植えを楽しんでいました。



旬を食べよう！



子どもたちが苦手なピーマンですが、紫外線の強くなるこれからの時期には、ビタミンCがたっぷりなので、日焼け防止にピッタリです。

えだまめ



初夏の兆しを感じると食べたくなる枝豆。最近では、焼き枝豆もおいしいですね。洗った枝豆を塩もみして5~10分置き、ごま油を敷いたフライパンでさやの両面を焼き色がつくまで焼き、さやが少し開いたら完成です。

カツオ



カツオには、旬が年に2回あり、この時期は「初鯨」と呼ばれ、脂が少なめでさっぱりとしていて、身が締まっている食感が特徴です。お刺身でも竜田揚げなどでもおいしいです。

