



給食たより

板橋区立こぶし保育園

板橋区坂下3-10-G109

ジメジメとした梅雨の季節です。
本格的な夏に向けて暑かったり寒かったりと気温差が出ます。
給食は元気の源です。たくさん食べて元気に過ごしましょう！

6月4日は虫歯予防デーです！！

虫歯を予防するための1つに“よく噛むこと”があります。噛むということはあまり日ごろ意識していないかと思いますが、身体にとっては大切な働きをしているので、今回はこの“噛む”という行為に着目してみたいと思います。

- ① 虫歯予防します。
- ② 食べ物のおいしさを感じます。
- ③ 消化を助けます。



- ④ 歯やあごを育てます。
- ⑤ 言葉の発音がはっきりするようになります。



もちろん、食事の時に噛むだけではなく、食後の歯磨きを忘れずにしましょう。
歯磨きの習慣を身につけ、ピカピカで元気な歯にしましょう。

🌂🌂🌂🌂🌂🌂 6月の旬の食材 🌂🌂🌂🌂🌂🌂

茄子 冬瓜 とうもろこし そらまめ みょうが ゴーヤ 枝豆 アスパラガス ズッキーニ
さくらんぼ メロン びわ なつみかん すいか ブルーベリー マンゴー etc...

彩りが美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」といい、花が咲いた後に実る果実のことを言います。夏に必要な水分とビタミンがたくさん含まれており、暑さで弱る胃を刺激し、消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。

また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用を促し、生理的にも必要な食品です。

6月とはいえ、暦は夏です。6月は気温、湿度が上がり始めるため、汗が蒸発しにくく、熱中症になりやすくなります。

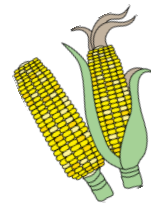
夏本番を前に夏バテ！？なんてことにならないよう、積極的に夏野菜を取り入れましょう！！

夏野菜を取り入れた献立を一つご紹介します！！

☆枝豆ととうもろこしのごはん☆

6月の献立にも入っていますが、緑と黄色の色合いがとてもきれいです！
ぜひ、おうちで試してみてください！

- | | |
|------------------------|---------|
| ○米 | 3合 |
| ○えだまめ（むいたもの） | 50g～70g |
| ○とうもろこし（缶・冷凍・生どれでもOK!） | 50g～70g |
| ○昆布だし | 3合分 |
| ○しょうゆ | 大さじ1 |
| ○塩 | 小さじ1 |



- ① 昆布を水でもどしておいてください。
- ② 枝豆は軽く下茹でしてください
- ③ 米、枝豆、とうもろこし、調味料、昆布出汁を入れ、炊飯すれば出来上がり！！