もぐもぐだより

出西保育園　給食室
令和８年６月

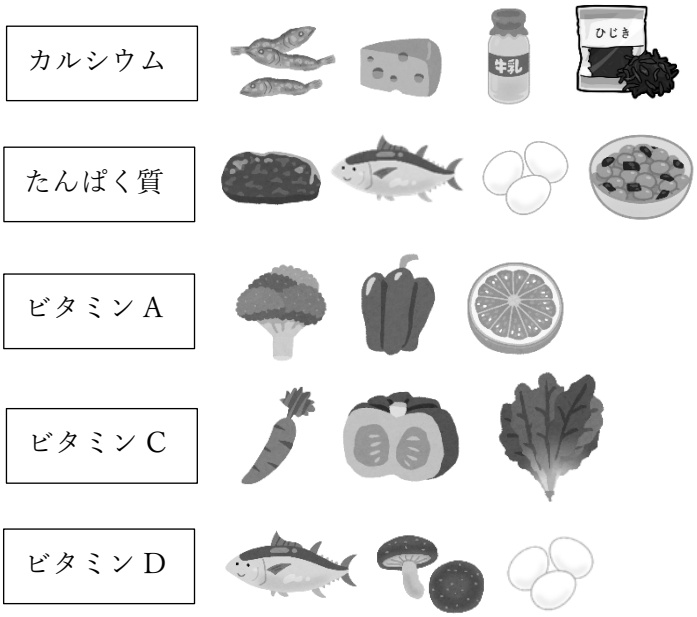
あじさいの花が色づき始め、梅雨の訪れを感じる季節となりました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすいです。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給し、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

６月4～10 日は、「歯と口の健康週間」です！

むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水など糖分の多い飲み物を飲みすぎないように注意しましょう。

歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミン D やビタミン A、さらにビタミン C、良質なたんぱく質なども必要です。これらを過不足なくとるためにも、バランスのよい食事を心がけましょう。



今月のレシピ

大豆とごぼうのカレー煮(4 人分)

＜材料＞

鶏もも(一口大)･･･100g
大豆(ゆで)･･･1 パック
ささがきごぼう･･･100g
にんじん･･･1/2 本
じゃがいも･･･小 1 個
さやいんげん･･･5 本
カレー粉･･･1g
こいくちしょうゆ･･･大さじ 1
みりん･･･大さじ1

＜作り方＞

1. にんじん、じゃがいもは1cmくらいの角切にする。いんげんも食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に油をひいて鶏肉を炒め、その他の具を入れて炒める。水を入れ煮る。
3. 野菜が軟らかくなったら、調味料を入れて煮る。