# もぐもぐだより

出西保育園　給食室
令和７年６月

あっという間に春が過ぎ去り、梅雨の季節がやってきました。雨のため戸外で遊べない日も増えると思いますが、子どもたちは日々色々な遊びを工夫して楽しんでいます。この時期は気温、湿度ともに高くなり、体調を崩しやすく、食欲も減ってきます。こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体調を整えましょう。
また、食中毒を引き起こす菌が増殖しやすくなります。ご家庭でも食品の取り扱いにお気をつけください。

## よく噛んで食べよう

よく噛むことは健康な体づくりにとても大切です。一口 15～30 回噛むことを目標に、落ち着いてゆっくり食事をしましょう。

**＜噛むことの効果＞**

食べ物を消化・吸収しやすくする

よく噛むことで食べ物が小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助けます。

体の発達・機能が向上する

口まわりの筋肉が発達し、口がしっかり開くので、言葉の発音がはっきりします。顔や頭まわりの血流がよくなり、脳も活性化します。

病気の予防につながる

よく噛むと脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。唾液が沢山出て口の中をきれいにするので、虫歯予防になります。

## 今月のレシピ

### 梅ジャム

**＜材料＞（作りやすい分量）**

梅…1㎏
砂糖…300～400g（お好みで）
レモン汁…小さじ1

**＜作り方＞**

① 梅は洗って一晩水につけておく。
② ヘタを取り、水分をよくとる。
③ 3 分程度茹でてザルにあげ、種を取る。
④ 梅と砂糖を鍋に入れて 30 分程度放置する。
⑤ 水分が出てきたら火にかけて煮詰める。
※クラッカーやパンにつけても美味しいです♪

## 梅干しの栄養豆知識

●疲労回復
梅干しに含まれるクエン酸は、代謝をスムーズにし、疲労物質を溜め込まないで体外へ排出させる働きがあります。

●食欲増進
梅干しを食べることで唾液や胃酸の分泌が盛んになり、食欲が増進します。

●便秘予防
梅干しに含まれるクエン酸や食物繊維により、食べた物の消化吸収を促します。腸内では便を軟らかくしてかさを増やし排泄させます。腸内の殺菌もするので体の中からきれいになります。

保育園でも 6 月にゆり組さんが梅干し作りを行います。
作った梅干しは夏場に塩分補給としてみんなで食べますよ。