

令和7年度

6月

給食だより



飯田市保育家庭課

梅雨が近づいてきました。雨が多いこの時期は、細菌類の繁殖期でもあるため、食中毒に注意したいですね。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけましょう。

また、6月は「食育月間」です。食べることは生きることであり、健康な心と身体を育むことに繋がります。ご家庭でも食について、みなさんで考える機会をつくってみませんか？



6月4日は虫歯予防デー

6月4日は「ム(6)シ(4)」の語呂合わせにちなんで、「虫歯予防デー」です。また、6月4日から10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯をつくり、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品を、よく噛んで食べるように心がけましょう。

歯みがきの大切さ

食事のあとは、食べ物のカスが歯につきまします。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって、化学変化を起こし、虫歯の原因になります。

まず、食後は歯みがきをしましょう。

栄養のバランス

糖分の摂り過ぎは、虫歯の原因の一つ。

間食と合わせて、規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯をつくる栄養素を十分にとれる食事を心がけましょう。

かんで食べる

やわらかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。

よくかむことを習慣化しましょう。

身体に大切な カルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。

残りの1%は、健康を保つ成分として身体の内たところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンと一緒に歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも。こどものときから積極的にとりましょう。



6月食育の日のおやつ

カルシウムたっぷり ～グリーン蒸しパン～

<材料 4人分>

薄力粉…50g ベーキングパウダー…3g
小松菜…1株 スkimミルク…大さじ2と1/2
卵…1/2個 サイコロチーズ…20g
砂糖…大さじ1と1/2 水…大さじ1



<作り方>

- ①小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルク・砂糖をよくふるうか、泡だて器でよく混ぜる。
- ②小松菜はやわらかめに茹でて、フードプロセッサーにかけて細かくする。
- ③溶き卵・②・チーズ・水を混ぜ合わせ、①を入れさっくりと混ぜる。
- ④アルミカップに流し入れて15分位蒸す。