

6月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

あたたかい日が増えてきました。
これから夏に向けて、気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。
体力が落ちると、食中毒にもかかりやすくなります。
食中毒予防の基本は手洗い
です。せっけんを使い、
しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。



よく噛んで食べよう

6月4日～6月10日は
「歯と口の健康週間」です。
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、落ちついて
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
- ★体の発達・機能が向上する
- ★病気の予防につながる



脂質

脂質は、体を動かすためのエネルギー源です。大人はとり過ぎに注意する必要がありますが成長期の子どもには必要な栄養素なので、無理に控えないようにしましょう。
食品によって含まれる脂質の種類は「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」にわけられます。
それぞれ体に与える影響が違うので、食品が偏らないよう、バランスよくとるようにしましょう。

★飽和脂肪酸（動物性食品に含まれる）
肉類・バター・ラード



★不飽和脂肪酸（植物性食品に含まれる）
植物油・青魚



今月のおすすめレシピ～かみかみサラダ～

材料（大人4人前）

・大根	60 g	・しょうゆ	大2
・人参	8 cm	・酢	大2
・ごぼう	1/3本 A	・砂糖	大1
・胡瓜	1本	・ごま油	大1
・もやし	60 g	・白いりごま	小2
・さきいか	40 g		

作り方

- ① 大根、人参、胡瓜、ごぼうはせん切りにし、ごぼうは水にさらす。もやし、さきいかは食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に湯をわかし、ごぼう、人参、大根の順に入れてゆで、ほぼゆであがるころに、もやし、さきいか、胡瓜を加えてさっとゆでる。ざるに上げ、水にさらす。冷めたら水気を切り、軽く絞る。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、②を加えて和える。