



# 給食だより

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。  
よく噛んで食べることは、食材の味を感じるだけでなく、唾液の分泌をうながし、むし歯予防につながります。  
そのほかに、前頭葉を刺激し脳のトレーニングになる、舌や顎の筋肉が発達し歯並びがよくなるなど、様々な効果があります。  
家族で一口30回噛むことを目標に、意識して食べてみましょう。



子どもたちも給食でよく食べてくれるドレッシングを使った「カミカミ」を促してくれる人気のメニューを紹介します。

## ★ココロサラダ☆

材料：(大人2人分+子ども2人分)

にんじん 1/3本 きゅうり 1本 ジャが芋 2個 ハム4枚  
ドレッシング (油：大さじ1 酢：小さじ1 塩：ひとつまみ)

作り方：

- ① にんじん、きゅうり、じゃが芋、ハムは、全て1～2センチ角のサイコロ状に切る。
- ② にんじんとじゃが芋は鍋に入れ、ひたひたの水で柔らかくなるまでゆでて、ザルでお湯を切る。
- ③ 油、酢、塩を混ぜておいたドレッシングと具材を和えて、完成！



## 季節のおすすめ野菜 ～6月～

今回は、夏野菜「きゅうり」のおすすめの食べ方を紹介します。  
きゅうりは「世界一栄養のない野菜」としてギネス認定されていますが、95%が水分で夏の水分補給にぴったりの野菜です。



＜おすすめの食べ方＞

きゅうりはぬか漬けにすることでぬかの持つ栄養成分を吸収してパワーアップします。疲労回復効果のビタミンB1のほかに、ぬかの乳酸菌も一緒に摂れるので、腸内環境を整える効果もプラスされます。

最近では、買ったらずくに漬けられる「熟成ぬか床」や、少量でも簡単に漬けられる「チューブ状のぬか床」もあります。保育園でも昼食に出すので、ご家庭でもぜひお試しください！



## ●○毎年恒例★幼児クラスで梅ジュースを作ります○●

梅雨になると梅の実が熟して収穫の時期を迎えます。  
6月10日(ほしグループ)、13日(にじグループ)で梅ジュース作りを行う予定です。

出来上がったジュースは給食やおやつでいただきます。  
ご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

