

保護者各位

# 給食だより 6月号

文化保育園  
園長 浅田祐起子

今月は梅雨に入ります。蒸し暑い日が続くと、子ども達の食欲が衰えがちです。体調を崩さないよう、ご家庭でも食事とおやつ、それに水分の補給を十分に気を付けてください。

今月のテーマ

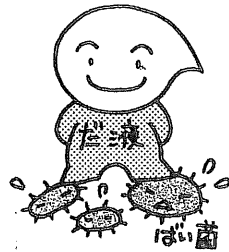
## だ液のパワーで虫歯予防!



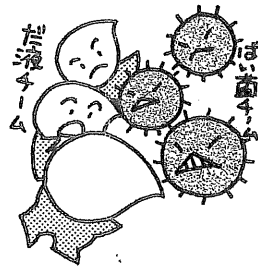
6月4日は虫歯予防デーです。虫歯を作らないためには、毎日歯みがきをすることが大切ですが、だ液も虫歯予防に役立つということをご存知ですか？だ液には、口の中に残った食べかすを流したり、虫歯の原因菌を弱らせる作用があります。だ液の分泌を増やすためには、歯ごたえのある食べ物をよく噛むことです。園では毎週かたいおやつを食べるカムカムDAYを設けており、たくさん噛んで食べるように促しています。日ごろから、たくさん噛んで食べることを心がけましょう。

## 唾液の役割 ~噛んで、会話をして口を動かし、唾液を出しましょう~

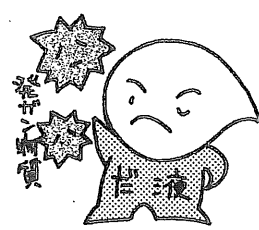
① ばい菌の発育を抑制する



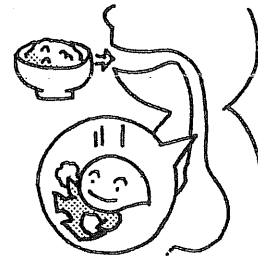
② ばい菌に抵抗する



③ 発ガン物質を抑制する



④ 食べものを飲み込みやすくする



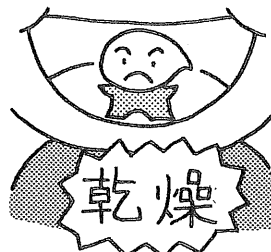
⑤ でんぷんを分解してくれる



⑥ 味わいを敏感にしてくれる



⑦ 口中をなめらかにして乾燥を防いでくれる

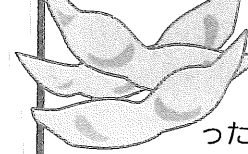


⑧ 神経成長因子を刺激して、神経節や神経繊維の成長をうながす



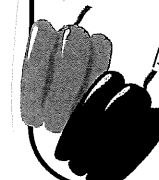
## 旬の食材紹介

### 枝豆



大豆が未熟なうちに枝ごと切り取った野菜です。ビタミンB<sub>1</sub>・Cが豊富で、おつまみにぴったりです。さやが密集して豆が丸くふくらんでいて、さやに産毛があり濃い緑色のものを選ぶのがコツ。

### パプリカ



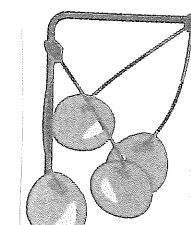
パプリカの甘味は加熱することで増すので、炒め物や揚げ物、肉詰めにして焼くのもオススメ。パプリカに含まれるβカロテンは、油と一緒に食べると吸収されやすくなります。

### ズッキーニ



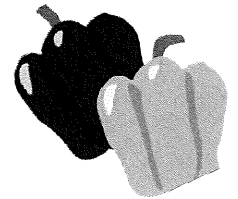
見た目は胡瓜に似ているけれど南瓜の仲間です。独特の歯ごたえで、じっくり加熱すると甘味がアップします。カリウムを含むので、利尿作用やむくみ解消にも効果があります。

### さくらんぼ



適度な甘味と酸味があり、見た目もかわいいさくらんぼ。つやがよく、色が濃いものの方が熟していて甘いです。アメリカンチェリーは熟すと黒ずんだ色になります。疲労回復、利尿効果も。

## 中華風サラダ



《 材料 2人分 》

しめじ 1/3 袋 (一口大)、鶏肉 35g (一口大)、キャベツ 1/5 玉 (細切り)、もやし 1/2 袋 (ざく切り)、赤パプリカ 1/4 個 (細切り)、A (醤油 小匙 2 弱、砂糖 大匙 1、胡麻油 小匙 1/2、レモン果汁 小匙 1/4)

《 手順 》

- ① しめじ、キャベツ、もやし、赤パプリカをそれぞれ湯がく。かたく絞り、水気を切る。(野菜は電子レンジ加熱でもOK。レンジの性能等で時間が異なるので、様子を見ながら加熱して下さい)
- ② 鶏肉を湯がき、水気をしっかり切る。
- ③ ボールに①②とAを入れてよく混ぜれば、出来上がり!

パプリカは、サイズが大きくて果肉が厚く、甘味があってジューシーなのが特徴。パプリカに多く含まれるカロテンは、抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持などの効果があるとされています。なお、カロテンは油と一緒に食べると吸収されやすくなるので、サラダやマリネだけでなく、炒め物や煮物などもおすすめです。

