

ジメジメとした梅雨がやってきました。高温多湿になるこの季節は、特に食中毒が発生しやすくなります。その原因となる菌を落とすために、まずは手洗いから始めましょう。指の間まで意識し、両手の指を組んでしっかりと洗いましょうね！



発酵食品にはいいこといっぱい



- ・発酵とは、様々な微生物が食品の成分を分解することによって起こる現象です。発酵した食品には、腐敗菌が侵入することができません。そのため食品が腐らず、保存することが可能になります。
 - ・発酵食品の特徴は、もともとの食材にはなかった独特の風味やうま味、においが生じることです。たんぱく質やでんぷん自体には味にもおいもありませんが、微生物によって分解されるとたんぱく質がアミノ酸に、でんぷんがブドウ糖になってうま味や甘味が生まれておいしくなり、独特のにおいや色も生まれるのです。
- また、発酵食品には様々な健康効果があり、とくに子どもの健康面に大きな影響を及ぼすのは、腸内環境を整えて免疫力を高めることです。腸内細菌のバランスを整えると便通もよくなります。発酵食品には独特の風味とにおいを持つものがあるため、特に食経験の浅い子どもにとってはなじみにくいので、小さい頃から慣れ親しんで食べられるようにしていきたいものですね。



「食べること」の大切さ

「食べることは生きること」といわれるように、食は体を健やかに保つうえで、欠かせないものです。とくに、乳幼児期は目覚ましく発育する時期で、味覚も形成されていきます。食への興味、関心を広げるきっかけはたくさんあります。園で食育活動を行いながら、ご家庭とも連携し、食の大切さを子どもたちに伝えていけたらと思っています。

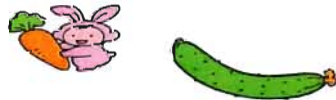
おやつを上手にとろう



幼児期は活動量が多い発育期なので、たくさんの栄養が必要です。捕食としておやつは欠かせないものですが、甘いお菓子を欲しがるとそのままに与えたり、静かにしてほしいからとだらだら食べさせたりすれば、食事の妨げになり、足りない栄養を補うものではなくなくなってしまいます。おやつの量や内容、食べる時間などを一度見直してみるのも大切ですね。

～給食メニューから～

キャベツサラダ



材料(4人分)
 キャベツ・・・140g
 人参・・・20g
 きゅうり・・・40g
 酢・・・8g
 しょうゆ・・・8g
 油・・・12g
 砂糖・・・少々

作り方

- ① キャベツ、人参、きゅうりはそれぞれ千切りにします。さっと熱湯でゆがき、水気をしぼっておきます。
- ② 調味料は合わせてよく混ぜ、ドレッシングを作ります。
- ③ ①と②を和えたら出来上がりです。



★お願い★

高温多湿になるこの時季は、特に菌が繁殖するので、手を拭くおしぼりにカビが生えることがあります。おしぼりに黒い点々を見つけたら・・・カビです！！新しい清潔なものにかえましょう☆

栄養価(幼児1人)		キャベツサラダ/1食の必要摂取量			
エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
42/520	0.7/21.5	3.1/14.5	20/240	0.2/2.2	0.9/5.2