

6月の食事だよ!



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」



毎年6月は「食育月間」です。「食育」とは、様々な経験を通して、食に関する知識と食を選択する力をつけ、健全な食生活を実践できる力を育てる事です。「朝ごはんをしっかり食べる」「料理の簡単なお手伝いをする」「いただきます・ごちそうさまをきちんと言う」「食に関わる絵本を読む」等々、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみたいはいかがでしょうか。



免疫力UP!!

「免疫」とは病原体などを排除しようとする防御システムで、体にもともと備わっているものです。「免疫」は体の中に入ってきたウイルスや細菌と戦いを繰り返すことで、免疫力が自然とUPしていきます。

更に、日々の食事内容に気を配れば、もっともっと免疫力をUPする事ができます。

では、実際にどのような食品が良いのでしょうか。

- ①大豆製品全般～豆腐、きな粉、納豆、ゆで大豆など、豆は食物繊維も摂れるので、野菜をすすんで食べられないお子様にはピッタリです。
- ②ヨーグルト～牛乳は栄養価が高く、特にカルシウムが多い食品で、ヨーグルトになると更に乳酸菌による整腸作用が期待できます。
- ③ミニトマト～トマトに含まれる「リコピン」に強い抗酸化作用があり、免疫機能をつかさどる細胞を守るといわれています。



他にも色々な食品があります。多種類の食品を食べて免疫力をUPし色々な感染症と戦いましょう!!



虫歯は、なぜできる?

虫歯菌が糖類(主に砂糖)をエサにして、酸を生み出して歯を溶かしてできるのです。

それには、歯磨きはもちろん、食べる時間や回数、食事の内容も大きく関係しています。

虫歯予防の習慣

- ①しっかり良くかんで食べる
- ②だらだら食いはやめる
- ③甘いものをとすぎない

しっかり良くかむ事は、虫歯予防はもちろんですが、成長・発達の段階で、とても大切な事です。軟らかい食べ物ばかりを食べていると、舌を上手に使う必要がないために、「ことばの遅れ」につながることも……良く噛んで食事をしましょう!

今月のおすすめレシピ

～カミカミサラダ～

材料(だし4人分)

・切干大根	25g	ミックスビーンズ	40g
・ツナ水煮缶	40g	胡瓜	40g
・水菜	15g	マヨネーズ	25g

作り方

- ① 切干大根はもどし、茹でて水を切り、食べやすい長さに切る。
- ② 水菜、胡瓜は食べやすい大きさに切る。ツナ、ミックスビーンズは水気をきる。
- ③ ①と②とマヨネーズを混ぜ合わせる。

★免疫力もUPするために、ミニトマトを添えたり、マヨネーズに少量のヨーグルトをプラスしたいすると、より栄養価がUPしますよ♪