

# キッチンだより

## ★6月号★

しのめ保育園

気温が急に高くなり、夏日となることが多くなってきました。沖縄の方ではすでに梅雨入りが発表され、関東でも間もなく梅雨が訪れようとしています。子どもたちは顔を真っ赤にしながら外遊びを楽しみ、ごくごくとお茶を飲んでいますが、雨が降り、お部屋遊びが主となっても、意外と体の水分が失われています。ご家庭でも水分をこまめに摂り、熱中症に注意しましょう！

### ☆よく噛んで食べよう☆

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。

厚生労働省が制定した「健康日本21」では、「80歳で20本以上の歯を保とう」「40歳で失う歯を作らない」といった目標が掲げられています。

いつまでも健康な歯を保つためには、よく歯を磨く等、日々のケアも大切ですが、食習慣も注意が必要です。

◎歯の形成に必要なカルシウム、ビタミンDが摂れるもの

・・・桜えび等の魚介類、きのこ類、海藻類、乳製品 等

◎歯を丈夫にしてくれるビタミンA、Cが摂れるもの

・・・人参、南瓜、レバー、うなぎ、レモン、みかん、ゴーヤ、ブロッコリー 等

上記の栄養素を気にして摂取するだけでなく、口内の酸化を防ぐために、食材をよく噛んだり、歯とあごの骨を鍛えるために、適度に固いものを食べる事が大切です。

保育園では、朝のおやつに小魚やおしゃぶり昆布等を取り入れ、

よく噛んで食べる習慣を身につけてもらえるような食材を提供しています。

<クッキング>

つぼみ・みのり

めばえ

5日(月)焼きのりとひじきを見比べて、観察しよう！7日(水)納豆和えを作ってみよう！

ひじきの煮物を作ろう！

21日(水)きゃべつをちぎって、ゆかり和え

9日(金)鱈を観察しよう！（三枚おろし）

を作ってみよう！

13日(火)枝付き枝豆を茹でてみよう！

29日(木)えのきをさいてみよう！

16日(金)野菜カレーを作ろう！

(すまし汁になります)

23日(金)ビーンズサラダを作ろう！

### お家で簡単、ひじきの煮物とひじきご飯！

材料(4人分)

・乾燥ひじき(戻した状態)・・・200g

・ちくわ・・・1本

・いんげん・・・6本

野菜とちくわは細切りにする

・人参・・・1/3本

・しいたけ・・・3枚

・砂糖・・・大さじ2

・酒・・・大さじ2

\*調味料は好みで加減して下さい

・しょうゆ・・・大さじ1

・ごま油・・・小さじ1

作り方

・フライパンにごま油を熱し、ひじきを炒める。人参、ちくわ、いんげんを加え、さらに炒める。

・砂糖、酒を加え、味をなじませる。しょうゆを少しずつ加え、味をみる。

・汁気がほどよくなるまで炒め煮にする。

\*余った煮物は、お米と一緒に炊くか、白米にそのまま混ぜると簡単にひじきご飯ができます♪

ひじきは歯に良いだけでなく、食物繊維も豊富！

ご家庭でも常備菜として取り入れてみてください。