

食育だより



社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R5.5.26発行

6月の食育目標は「咀嚼を知り安心して食べていく」です。保育園では食事に関する絵本を読んだり、食事中に声を掛けることでしっかり嚙んで食べられるようにしています。また、年齢や一人一人の様子に合わせて大きさを調節することで、無理なく食事ができるようにしています。今後も楽しい雰囲気の中、安心して食べられるように関わっていきたいと思います。

雨の多い時期ですが、季節は夏に移っていきます。蒸し暑い日が多くなってきますので、食中毒に注意し、手洗いをしっかり行い、食品の管理や衛生に気をつけて過ごしていきましょう。

今月の食育メニュー

グーランチ

6月21日(水) ☆あんかけスパゲティー

☆ツナドレッシングサラダ

☆コアコアのむヨーグルト

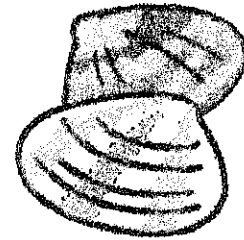
旬な食べ物：アサリ

春の味覚の一つ、アサリ。

潮干狩りでアサリを取ったことがある方もいるかもしれません。

鉄分やタウリンを含むアサリは貧血の予防や、肝機能の改善に効果があり、大人も積極的にとりたい食品です。ビタミンCと一緒にとると、鉄分の吸収がよくなりますよ。

生食には向かず、食べるときは砂出しをする必要があります。



豆知識

<砂出しの仕方>

- ① 3%の食塩水を作る。
- ② アサリがひたひたになるくらいまで、①を注ぐ。
- ③ 冷暗所に置く。「砂抜き」してあるものなら1時間程、していないものは半日ほどが目安。
- ④ 水からあげて、30分程置く。

