

# 緑ヶ丘幼稚園

## ぱくぱく だより

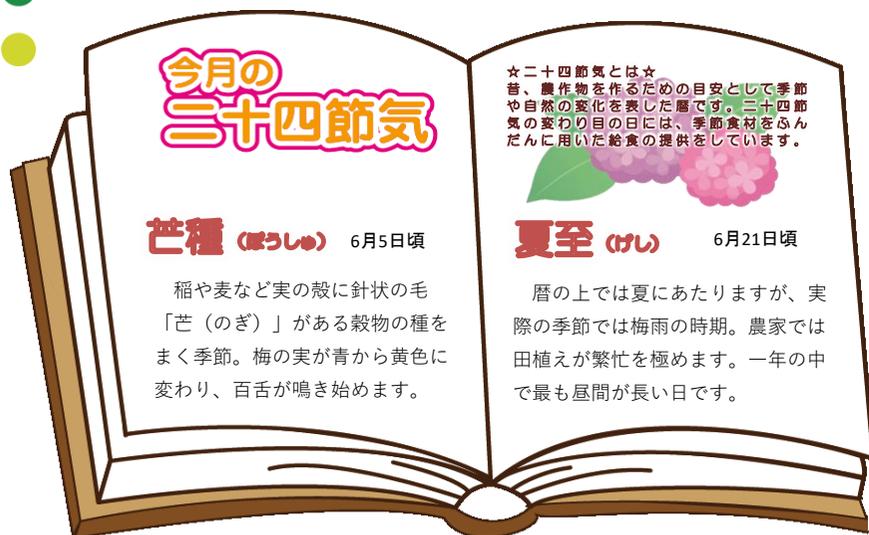
2021年  
6月号



### 給食室

あっという間に春が過ぎ去り、アジサイの花が色づき始める時期になりました。天気が良く暑い日もあれば、雨が降り肌寒い日もあります。これから旬を迎える夏野菜を食べ、梅雨の時期を元気に過ごしていきたいですね。

カラフルで見た目が美しい夏野菜ですが、ピーマンや茄子などは子ども達の苦手とする食材のランキングに入りやすい野菜です。ピーマンは熱い油と一緒に加熱すると苦みを抑えることができます。また、茄子は10分ほど水にさらすことで渋みが和らぎます。食感が苦手な場合は肉巻きにするのもおすすめです。野菜は簡単なひと工夫をすると一気に食べやすくなります。今まで嫌いだった食材が、一つのきっかけで好きになることもあります。機会があれば是非実践してみてください。



### 《毎月19日は食育の日です》 歯と口の健康週間

6月4日から10日までの一週間は、歯の健康について考える「歯と口の健康週間」です。80歳まで自分の歯を20本以上保つ運動、「8020（ハチマルニマル）運動」を耳にしたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。口腔環境を良好な状態に保ち健康な歯を維持するためには、食事をしっかりよく噛んで食べることが大切です。よく噛むことによって唾液の分泌が促され口の中を清潔に保つことができたり、胃が食物を消化する際の負担も軽くなります。また、噛むことは食物の素材の味や風味をより感じることができる他、脳への血流が増加し、頭が働きやすくなるなど良いことがたくさんあります。特に乳歯の頃によく噛む習慣を身に付けることで、永久歯の歯並びが良くなるといわれています。

生涯の食事を自分の歯で味わって食べることができるよう、乳幼児期からよく噛む習慣を身に付けていきましょう。

### 夏野菜のグリルサラダ



《約4人分》

- ・じゃが芋(中) 2個
- ・南瓜 1/4個
- ・ズッキーニ 1本
- ・ベーコン 2枚

人参ドレッシング

- ・人参(中) 1/4本
- ・醤油 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2

《作り方》

- ①じゃが芋の皮をむき2cmの角切りにし水にさらしておきます。
- ②かぼちゃのたねをとり2cmの角切りにします。
- ③ズッキーニは半月の1cm幅にスライス、ベーコンは1cm幅にカットします。
- ④じゃが芋・かぼちゃを耐熱皿に入れラップをしてレンジにかけます。
- ⑤鉄板にクッキングシートを敷き、じゃが芋、かぼちゃ、ズッキーニ、ベーコンを並べオーブン170度で10分ほど焼きます。(少し焦げ目が付く位)
- ⑥人参をAの調味料と一緒にミキサーにかけドレッシングを作ります。
- ⑦⑤をドレッシングで和えて出来上がりです。