

ラボらぶ通信

6月号 (2018)

爽やかな春の陽気で気温が上昇し、梅雨入りも間近となって参りました。大人より体の水分量が多い子供は脱水症状を起こしがちです。運動や入浴の前後などはしっかり水分(水やお茶)を取るようにしましょう。

毎年6月は「食育」と「虫歯予防」の月間です。ラボでは毎月19日は「食育の日」となっています。子ども達の健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割は大きなものがあります。ご家庭でも食について振り返る機会にさせていただけたらと思います。

食育で育てたい「食べる力」

- ◆一緒に食事をする人がいる「社会性」
- ◆食べ物の選択や食事作りが出来る
- ◆心と身体の健康を維持できる
- ◆食事の重要性や楽しさを理解する
- ◆日本の食文化を理解し伝えることが出来る



ご家庭ではこんな「食育」を

- ◆家族で食卓を囲みましょう
- ◆一緒に食事の支度をしましょう
- ◆「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう
- ◆地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れましょう
- ◆家庭菜園や農業などを体験する機会を持ちましょう

梅雨時の食事について

梅雨時は気温・湿度が高くなり、食中毒の原因となる細菌が好みやすい環境になります。この時期には

- ◆食品はしっかり加熱する
- ◆出来上がったらすぐに食べる
- ◆保存するものは冷めたらすぐに冷蔵庫で保管し、早めに使い切るなど、いつも以上に食材の管理には注意しましょう。



おいしく食べるための虫歯予防



虫歯を予防する食材

- ◆カルシウム(歯や骨をつくる)・・・牛乳・ヨーグルトなどの乳製品や小魚
- ◆ビタミンD(カルシウム代謝を助ける)・・・きのこや魚介類



～ 4月に幼稚園の試食会が行われました ～

大切なお子様たちが召し上がっているお弁当を保護者の方々にも試食していただきました。美味しさの中にも安心・安全な食材を積極的に取り入れていきたいと考えております。



<満点揚げ>

いわしには脂溶性のビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDはカルシウムやリンの吸収を促進して、骨を強化する効能があります。

<玉こんにやく>

東京のあきる野市にある「池谷こんにやく」昔ながらのバタ練り製法

<ごはん>

ラボの役員が丹精込めたお米です。ネオニコチノイド不使用のとても貴重なお米です。

<ウインナー>

中津ミート
豚肉、食塩、砂糖、香辛料
といったってシンプルです。

～今月の二十四節気～

自然の変化から季節を感じ、農作物を作るための目安とされていたのが二十四節気です。6月は作物の植え付けや生育の大切な季節となります。気候も徐々に蒸し暑くなってきて、同時に青々とした葉が茂り始めると、夏が近づいてくるのを感じますね。

【芒種(ぼうしゆ)6/6】

梅雨入り前の稲や麦など「のげ(イネ科植物の果実を包むもみ殻にあるとげの突起)」のある穀物の種を植え付ける時期を指します。現在はこれよりも早くなっていますが、雨が多くないこのころは農作業には良い季節です。

【夏至(げし)6/21】

北半球では昼の時間が最も長くなり、夜の時間が最も短くなる日です。冬至と比べると、昼の時間は4時間半も長くなります。この日を境に昼の時間は短くなっていきます。



ラボでも皆さんが召し上がっているお米の植え付けが完了しました！

19日食育の日 献立紹介

ピースごはん／鰯の南蛮漬け
大学芋
きゅうりとカブの一夜漬け

