



6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」です！



「食育基本法」が成立したのが、平成17年6月。6月は就職や進学などで生活や環境が変わった方も生活が落ち着き、健全な食生活の実践をはじめやすい月として、6月が「食育月間」と決められました！19日は、「育」1「い」9「く」から、毎月19日が「食育の日」になったそうです。

「食育」は「家族みんなが健康に過ごす」ための合言葉ですね。



～よく噛んで食べる～

だ液（つば）がたくさんでるので、消化がよくなります。口の中を衛生的に保つことにもつながりますね。「白米」をよく噛んでいるとだんだん「甘く」感じてきますので、やってみてください！

～就寝前は、水かお茶に～

寝ている間に食べ物を消化すると「眠りの質」が悪くなります。朝食が食べられない一因にもなります。また、就寝中はだ液が少なくなるので、虫歯の一因となります。

～甘いものは、量をきめて～

甘いジュースやお菓子をたくさん食べる習慣は、「虫歯」の一因になりますね。また、「苦味」を感じる野菜嫌いや「酸味」などを嫌う一因になります。



甘いもののとりすぎは、腸が荒れてしまうので、アレルギーのコントロールを悪くしてしまうこともあります。



6月4日は「虫歯予防デー」
健全な食生活は「虫歯の予防」にもなりますね！



【保育園の給食】

ブロッコリーは、ビタミンC・カロテンが多いので、免疫力をあげる働きがあります。食物繊維も多いので、便秘予防や噛む食材としてもいいですね！



ごはん
さんまごぼうの煮物
ゆでたまごとブロッコリーのサラダ
白菜とあげのみそ汁
りんご



【今月の一品】

～ゆでたまごとブロッコリーのサラダ～

材 料（大人3人分）

ゆでたまご	1個
ブロッコリー	1/2株
マヨネーズ	大さじ1.5杯
塩・コショウ	お好みで

作り方

- ① ゆでたまごは、1cm角に切ります。
- ② ブロッコリーは、小房に分けて塩の入ったお湯で茹でます。茹で上がった後、水で冷やし水分を切ります。
- ④ ①のゆでたまごと②のブロッコリーをマヨネーズで和えます。お好みで塩・コショウをいれます。

保育園で人気の
サラダです！



*コーンやきゅうりを入れてもよいでしょう。マカロニやチーズを入れても美味しいです。
*大人には、からしを入れても美味しいので、ぜひ作ってみてください。