



6月 給食だより

令和8年6月1日

釧路市子ども保健部 子ども育成課保育係

釧路もだんだん暖かい日が多くなってきました。子供たちは、元気に運動会の練習に取り組んでいます。また、これから暖かくなり、外遊びも多くなる時期です。汗をかいた時には水分補給が大切ですが、その時にどんな飲み物を選ぶかで、虫歯予防にもなります。また、しっかり噛むことで脳の発達や肥満防止にもなります！



6月4日は “虫歯予防デー”です！

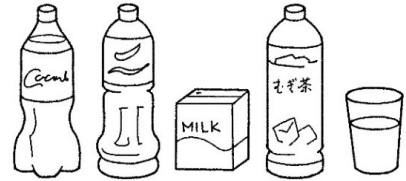


炭酸飲料や果汁飲料は、カロリーの高い飲み物が多いので、与え方などに注意が必要です。スティックシュガー（1本3g）に換算すると1本に19本近く入っている物もあり、ご飯のエネルギーにすると昼食のご飯1膳分以上あります。ジュースに含まれる砂糖は虫歯の原因になるだけでなく、3食のご飯に影響を及ぼす事もある事を考えて、与える量や時間を考えて飲むといいですね。







水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



よくかむことの効果 “ ”

<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとただ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

○「このジュースにはどの位砂糖が入っているかな？」と思ったら・・・

成分表示の中にある「炭水化物」に注目してみましょう。炭水化物は糖質と食物繊維から成っていますが、清涼飲料水には、食物繊維がほとんど含まれていないので、炭水化物の量をそのまま糖質と読み替えると砂糖量の量になります。（100mlで記載されているので、500mlなら5倍します）

☆作ってみませんか？☆ ~Would you like to try making it?~

<カニかまの豆腐焼き>

材 料 (子ども6人分)

木綿豆腐	60g	(1/5丁)
かに風味かまぼこ	60g	
かたくり粉	21g	(大きじ3)
たまねぎ	65g	(中1/2個)
長ねぎ	30g	(1/4本)
中華だし	2.5g	(小さじ1強)
ごま油	12g	(大きじ1)



混ぜ合わせるだけの簡単で、メインのおかずにもなる保育園給食メニューをご紹介します。ぜひ、おうちでもお試しください。

- 1.豆腐をキッチンペーパーに包んで上から軽く重しをし、水切りしておく。
- 2.カニかまはほぐしておき、玉ねぎを横半分切って、縦にスライスする。長ねぎは縦1/2にして小口切りにする。
- 3.①②の材料と調味料等すべて混ぜ合わせ、ごま油をしいたフライパンに流して、焼き目が付くまで焼く。
- 4.焼きあがったら、1人分ずつの長方形に切る。

