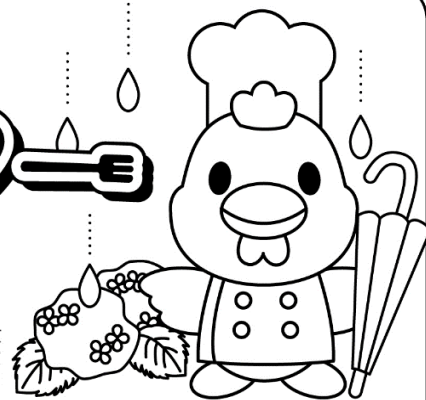


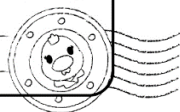


# しょくいんレター



梅雨の時期がやってきました。

天気の変りやすいこの時期は、体調を崩しやすいので、  
バランスの良い食事や睡眠をしっかりとり、元気に過ごしましょう。



## よく噛んで食べよう

よく噛んで食べることは、健康のために良い効果がたくさんあります。  
毎日の食事を通して、よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。



記憶力を高める！



リラックスできる！



むし歯を予防する！



表情が豊かになる！



消化・吸収を  
よくする！



運動能力を  
フルに発揮できる！



歯並びや  
発声がよくなる！



食べすぎを防ぐ！

## 「噛みんぐ30(カミングサンマル)」

2009年に厚生労働省が「歯科保健と食育のあり方に関する検討会」にて提唱した、  
地域における食育を推進するためのスローガンです。食事の際にひとくち30回噛むことを目標としたものです。

## 旬の野菜～そらまめ～

### そらまめのさや



さやが空に向かって付く  
ので「そらまめ」と名前が  
付いたそうです。

### さやのむき方



両方のはじを持って、ぞ  
うきんをしぼるようにする  
と、うまくさやがむけます。

### そらまめの食べ方



そのまま塩ゆでにしたもの、  
炒め物に加えたり、ポター  
ージュにする。

### そらまめの栄養



たんぱく質が豊富、鉄、  
炭水化物、ビタミンB2、  
亜鉛も多く含みます。

## Oisix の食材を提供



5月にオイシックス・ラ・大地が運営するOisix  
より「たつやのにんじん」を購入し園児様に  
提供しました。熊本県の生産者のお名前(た  
つや)から「たつやのにんじん」と命名された  
人参は甘みがありフルーツのようなおいし  
さが特徴です。  
今後も、全国の美味しい食材を園児様に提  
供していきたいと思えます。

※献立の都合上、提供していない事業所も  
あります。



YASUDA Co., Ltd

