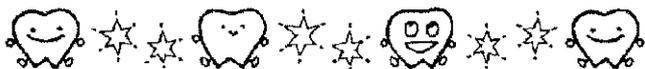


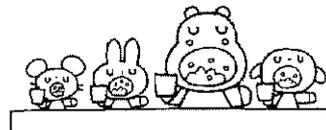
6月 食育だより

令和5年5月31日



たちばな保育園給食室

もうすぐジメジメとした梅雨の時期がやってきます。6月に入ると気温や湿度が高くなり、紫外線も降り注ぎます。熱中症予防のために戸外では帽子をかぶり、こまめに水分補給をするようにしましょう。



虫歯予防

6月4日は虫歯予防デーです。この日から1週間を歯と口の健康習慣といいます。歯を強くすることで虫歯を予防しましょう。

*歯を強くする栄養素

【歯の原料となるカルシウムを含む食べ物】

牛乳、乳製品、小魚、桜えび、大豆、干しひじき、ごま、小松菜など

【エナメル質（歯の外側の最も硬い部分）を作るビタミンAを含む食べ物】

かぼちゃ、人参、レバー、卵、うなぎなど

【象牙質（歯の内側や根っこ）や健康な歯茎を形成するビタミンCを含む食べ物】

レモン、みかんなどの果物、ピーマン、パセリなど

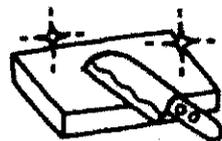
食中毒に気をつけましょう

*食事を作る時には気を付けること

- ①手や調理道具は清潔にする
- ②肉や魚を切ったまな板や包丁はきれいに洗う
- ③細菌は熱に弱いのでしっかり加熱する
- ④細菌を増やさないように食品を適切な温度に保つ
- ⑤生鮮食品は新鮮な物を使う

食中毒の基本3原則

- ①食品に原因菌をつけない（清潔）
- ②増やさない
- ③殺菌する



レシピのご紹介 ~ごまサブレ~

<材料一人分>

- ・ホットケーキミックス…13g
- ・マーガリン…6g
- ・黒ごまペースト…5g
- ・グラニュー糖…6g
- ・卵…7g
- ・白ごま…1g

<作り方>

- ① マーガリンは溶かしておく。
- ② ボールにマーガリン、黒ごまペースト、グラニュー糖、とき卵を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②にホットケーキミックスを加え混ぜる。
- ④ クッキングシートを敷いたオープン皿に間隔をあけてスプーンで落とし、白ごまをふりかけ 180 度に温めたオープンで約 10 分焼く。



お知らせ

6月から非加熱のりんごの提供を見合わせるようになりました。