６月　食育だより

令和７年５月３０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ブ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 度に温めたオーブンで約 10 分焼く。