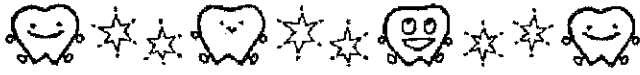


6月 食育だより

令和2年 5月 29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

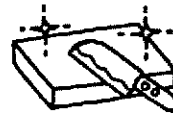
【エナメル質（歯の外側の最も硬い部分）を作るビタミンAを含む食べ物】

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 ～青のりのじゃが丸～



<材料一人分>

じゃがいも 50g
 ちりめんじゃこ 4g
 片栗粉 5g
 青のり 少々
 塩 少々
 油 少々

<作り方>

- ①じゃが芋は小さく切ってゆで、よくつぶしておく。
- ②①に片栗粉と塩を混ぜ、湯通ししたちりめんじゃこ、青のりも加えて混ぜ、細長い小判型にする。
- ③ホットプレートに油を熱し、②を焼き色がつくまで両面焼く。