



国の緊急事態宣言が延長になりました。新型コロナウイルスの感染症対策は引き続き注意することが大切です。3密にならないよう工夫しながら食事も提供していきます。

6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔の意識を高める「歯と口の健康週間」です。歯や口の働きや役割について知ること、歯磨きや食生活の大切さを伝え、むし歯予防のための正しい歯磨きの方法を学びましょう。



むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などを1日中大量に飲まないように注意しましょう。

食中毒に注意！

手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を身につけることが大切です。

歯を強くする食べ物って何？

タンパク質	カルシウム

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促進します。唾液は、虫歯を予防し、消化を助けます。又脳の働きを活性化させて、集中力や記憶力をアップするなどの効果もあります。噛み応えのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンD やリン、さらにビタミンA やビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。



食中毒

を
ふせぐには...
菌 菌

2 調理したものは、すぐに食べましょう

4 冷蔵庫は、つめすぎないように

1 きれいに手を洗って調理しましょう



3 生でたべないようにしましょう



5 ふきん、まな板、たわしは、いつも清潔に



ざいりょう 材料	えんじ 1 園児 にんじん 人分(g)
ひじき	1.5
きゅうり 胡瓜・にんじん	15・5
たま 玉ねぎ	5
れたす レタス	8
ろーずはむ ロースハム	5
こいくち 濃口しょう油	1
ろす ろすしょう油	0.5
あぶら 油・酢	0.5 1
さんおんとう 三温糖 しお 塩	1・少々

【作り方】

- ① ひじきは水で戻しておく。胡瓜とにんじんはせんぎ千切り、玉ねぎは薄くすらいすスライスして水にさらし、レタスは一口大にちぎる。
- ② ロースハムは長さを半分にして千切りにする。
- ① ①のひじきとにんじんを茹でて、水気を切っておく。
- ② ②と胡瓜・玉ねぎ・レタスを絞り、合わせた調味料と混ぜ合わせ、味をみて出来上がり。

アスパラガス

太陽の光を浴びて緑色に育ったものを「グリーンアスパラガス」といい、サラダやフライ、炒め物にして食べます。



野菜もわずれずに

- 【アスパラサラダ】<材料>キャベツ 40g、にんじん 3g、きゅうり 10g、玉ねぎ 3g
- 1人分 アスパラガス 10g、ドレッシング(酢 3g、油 4g、塩 0.3g 白ごま 1g)
- <作り方>①キャベツとにんじんは千切り、アスパラ 2cm幅に切る。
- ②①の野菜を茹でて、水にとり冷まして、水気を切っておく。
- ③玉ねぎはみじん切りにし水にさらす。きゅうりは輪切りにする。
- ④ドレッシングを作り材料をあえる。

食欲がわく

ソース紹介

肉・魚用

暑くなると、食欲が落ちてきますね。こんな時こそしっかりと栄養をとりたいもの。今回は、食欲がすこしでも増すように、肉・魚の料理に使えるソースを紹介します。

葱ソース

- ねぎ...80g(みじんぎり)
料理酒...小さじ1
しょうゆ...大さじ1
さとう...大さじ1
水...大さじ2
白ごま...小さじ1
片栗粉・水... (とろみが欲しい時)

甘酢ソース

- フレンチドレッシング...大さじ4
しょうゆ...大さじ2
さとう...少々
しょうが...15g
セロリ...40g(みじんぎり)
トマト...150g(1cm角きり)
しそ...4枚(せんきり)

バーベキューソース

- りんご...1/2こ(すりおろし)
たまねぎ...15g(すりおろし)
にんにく...1かけ(すりおろし)
レモン汁...小さじ1
さとう...小さじ2
しょうゆ...大さじ1
カレー粉...少々
トマトケチャップ...大さじ1
ウスターソース...大さじ1/2