



あっという間に春が過ぎ、雨の季節になりました。
気温、湿度があがり、じめじめとしたこの季節は食欲が下がりやすくなります。
こまめな水分補給と、バランスの良い食事で体調を整えましょう。



◆よく噛んで食べよう！

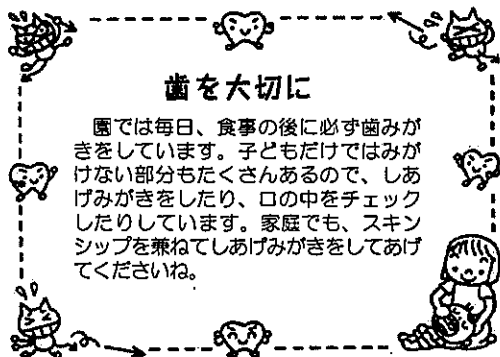
6/4~6/10は歯と口の健康習慣です

◎噛むと良いことがたくさんあります

- ・唾液の分泌促進(食べ物の美味しさをより感じられる/消化を助ける/虫歯の予防)
- ・歯や顎の骨を強くする
- ・脳の活性化(集中力や記憶力アップ) など

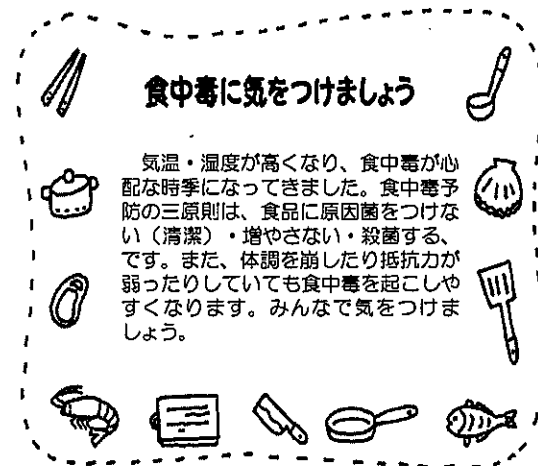
◎噛む回数を増やすための工夫

- ・食物繊維が多く含まれる食材(ごぼう、海藻、きのこ等)の「歯ごたえ」のあるものを食べましょう。
- ・食材をあえて少し大きめに切ることで自然と噛む回数を増やすことができます。
- ・口いっぱい頬張らず、一口分の量を少なくすることで噛む回数を増やしましょう。
- ・味付けを薄味にしましょう。(食材の味をより味わおうとしてよく噛むようになります。)



歯を大切に

園では毎日、食事の後に必ず歯みがきをしています。子どもだけではみがけない部分もたくさんあるので、しあげみがきをしたり、口の中をチェックしたりしています。家庭でも、スキップを兼ねてしあげみがきをしてあげてくださいね。



食中毒に気をつけましょう

気温・湿度が高くなり、食中毒が心配な時期になってきました。食中毒予防の三原則は、食品に原因菌をつけない(清潔)・増やさない・殺菌する、です。また、体調を崩したり抵抗力が弱ったりしていても食中毒を起こしやすくなります。みんなで気をつけましょう。

給食室ではこんな食中毒予防をしています！

- ・就業時・休憩後、トイレの後、食器洗浄後の2度手洗いの徹底！
- ・手袋着用後の手指アルコール殺菌！
- ・常温放置はしない！
- ・早作りはしない！
- ・加熱食品は中心温度の測定！
- ・調理器具の洗浄・殺菌！
- ・(使用前のアルコール殺菌！使用後は次亜塩素酸ナトリウム殺菌or加熱殺菌！)



～簡単おやつレシピ紹介～

チーズを使わない！？チーズケーキ風

<材料>

- ・プレーンヨーグルト(無糖)…200g
- ・卵 …100g(2個)
- ・砂糖…40g
- ・サラダ油…25g
- ・ホットケーキミックス…50g

- ①ボウルにヨーグルト、卵、砂糖、サラダ油を入れて混ぜ合わせる。
- ②①にホットケーキミックスを入れて、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ③オーブンシートを敷いた型に②を流し、焼き網にのせ、160℃で予熱したオーブンで40分焼く。
- ④粗熱がとれたら型から外し、切ったら完成！

冷蔵庫で冷やしてから食べるとよりしっとりし、チーズ感が感じられます！
チーズの代わりにヨーグルトを使っているのでカロリーも抑えられますぞ

…食べ物クイズ…

たべると、はがくさくなってしまう
たべものはなんでしょう？

こたえ：はくさい

6月の行事予定

- 6日 園庭ランチ
- 12日 絵本のメニュー(焼きそばパン)
- 13日 B組お好み献立
- 16日 おにぎりランチ
- 27日 お誕生会

