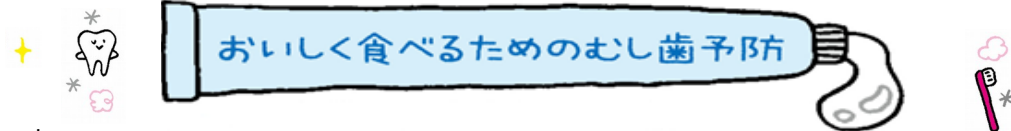


6月 食育通信

6月4日～10日は歯の健康週間です。むし歯予防の為に、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDが多いきのこなどを意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。



むし歯菌から酸を作り、この酸が歯を溶かすことで起こるのがむし歯です。子どもの歯は柔らかく、むし歯になりやすいので毎日の歯磨きで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食事をよく噛んで食べることを心掛けましょう。

むし歯を作らない食べ方

- おやつをだらだら食べない。
☑チーズや小魚(カルシウム)は酸を中和してくれるので、おすすめです。
- よく噛んで食べる。
☑よく噛んで唾液を出すと、むし歯予防になります。
- 甘い飲み物を控える。
☐お茶類(ポリフェノール)は酸が作られるのを阻害する効果あり。しっかり噛んで、しっかり歯を磨いて健康な歯を育てましょう。

カミカミメニュー

れんこん入り鶏つくね

●材料 <4人分>
鶏ミンチ 250g
蓮根 200g
椎茸 3枚
生姜 1片
片栗粉 大さじ1
酒 大さじ1



★調味料
醤油 大さじ3
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ2

●作り方

1. 蓮根と椎茸は粗みじんに、生姜はすりおろしておく。
2. 鶏ミンチと片栗粉、酒をボールに入れてよく混ぜる。
3. 1と2を混ぜ合わせ、小判形に整えて油をひいたフライパンで焼く。
4. 両面焼けたら★の調味料を加え、煮立たせたら完成。
感シャキシャキ食感よく噛んで食べましょう!



食中毒とは?

食中毒は、細菌・ウイルス・毒素が食品と一緒に体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことです。細菌は、じめじめした梅雨に増殖します。乳幼児は抵抗力も弱く、重症化しやすいため特に注意が必要です。食中毒の三原則(つけない・増やさない・殺菌)を意識しましょう!

家庭での食中毒対策

- ① 食品は新鮮なものを選びましょう
- ② 肉や魚はすぐに冷蔵庫に入れましょう
- ③ 冷凍食品はレンジや冷蔵庫で解凍しましょう。
- ④ 加熱は十分に行いましょう。
- ⑤ 料理を室温で長く置かないようにしましょう。
- ⑥ 余ったおかずは浅い容器で保存しましょう。(耳)



キッチン周りも常に清潔に☑



和民王の食中毒対策

- ◆清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いた後アルコール消毒します。
- ◆野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。
- ◆果物や調理済み食品を扱う際は手袋を使用します。
- ◆食品は、加熱後に中心部の温度を測ります。(85℃)
- ◆器具や食器、ふきんなどは毎日殺菌しています。
- ◆包丁・まな板は用途別に分けて使用します。



★6月の予定栄養量

小規模保育園つぼみ(赤色)

清水台幼稚園(青色)お

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
449kcal	15.8g	12.3g	181mg	1.7mg	3.1g	1.6g
406kcal	15.4g	9.1g	86mg	1.7mg	3.3g	1.9g