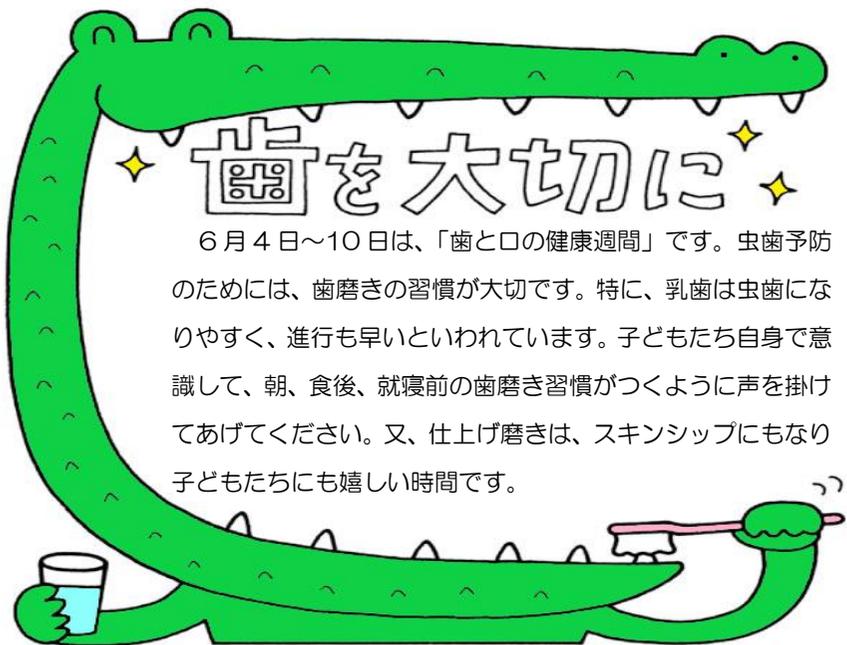




# 食育通信



雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。



## 歯を大切に

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。特に、乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。子どもたち自身で意識して、朝、食後、就寝前の歯磨き習慣がつくように声を掛けてあげてください。又、仕上げ磨きは、スキンシップにもなり子どもたちにも嬉しい時間です。

### み な づ き 水 無 月

京都では、6月30日に残りの半年間の無病息災を祈願し、水無月を食べます。小豆は邪気払いを、三角形は暑気を払う氷を表しています。園でも食べる予定です。

#### <材料>

薄力粉・・・100g

水・・・・・・300g

砂糖・・・・50g

甘納豆・・・50g～

(お好みで)



#### <作り方>

①ボウルに薄力粉、砂糖、水の半量を入れ、ダマにならないようによく混ぜる。

混ぜたら残りの水を加え、さらに混ぜる。

②クッキングシートを敷いた耐熱容器に9割程の液を静かに流し入れる。

電子レンジ(600w)で約6～8分加熱する。

③②に甘納豆をまんべんなく乗せ、上から残りの液を流し、レンジで固まるまで

加熱する。粗熱を取って冷蔵庫で冷やし、三角形に切って完成。

## 家庭でできる食中毒対策

この季節に気がかりなのが食中毒。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。

- (1) 買い物をするときは、消費期限を確認する。
  - (2) 冷蔵庫で生ものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。
  - (3) 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。
  - (4) 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。
  - (5) 残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。
- 家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。ぜひ実践してみてください。

5/2 子どもの日祝いメニュー



5/24 お誕生日会のおやつ



### ☆5月の実施栄養量

小規模保育園つぼみ(赤色)

清水台幼稚園(青色) おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
477 kcal	16.1 g	14.2 g	208 mg	2.0 mg	3.4 g	1.8 g
389 kcal	13.1 g	11.0 g	74 mg	1.4 mg	2.9 g	1.8 g

### ☆6月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
464 kcal	15.8 g	12.9 g	194 mg	1.8 mg	3.1 g	1.5 g
355 kcal	13.3 g	8.0 g	75 mg	1.4 mg	3.2 g	1.5 g