



給食だより

竜王西保育園

令和4年6月1日

6月4日～10日の一週間は「歯と口の健康週間」です。虫歯予防のために、カルシウムを多く含む食材を積極的に食べたり、バランスの良い食事を心がける事が大切です。また、お菓子ばかり食べていると糖分が酸を作り、この酸が歯の表面を溶かして虫歯になります。健康な歯を作るためにも三度の食事をしっかりとよく噛んで食べることを心がけましょう。



6月4日 むし歯予防デー

ビタミンDは、カルシウムの吸収をよくし、丈夫な骨や歯をつくります。太陽（紫外線）にあたることで、体内でも作られ、骨を丈夫にしてくれます。虫歯になりにくい歯を作るには、カルシウムばかりを摂るのではなく、**カルシウムとビタミンD**を一緒に摂ることが大切です。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDを多く含む食品



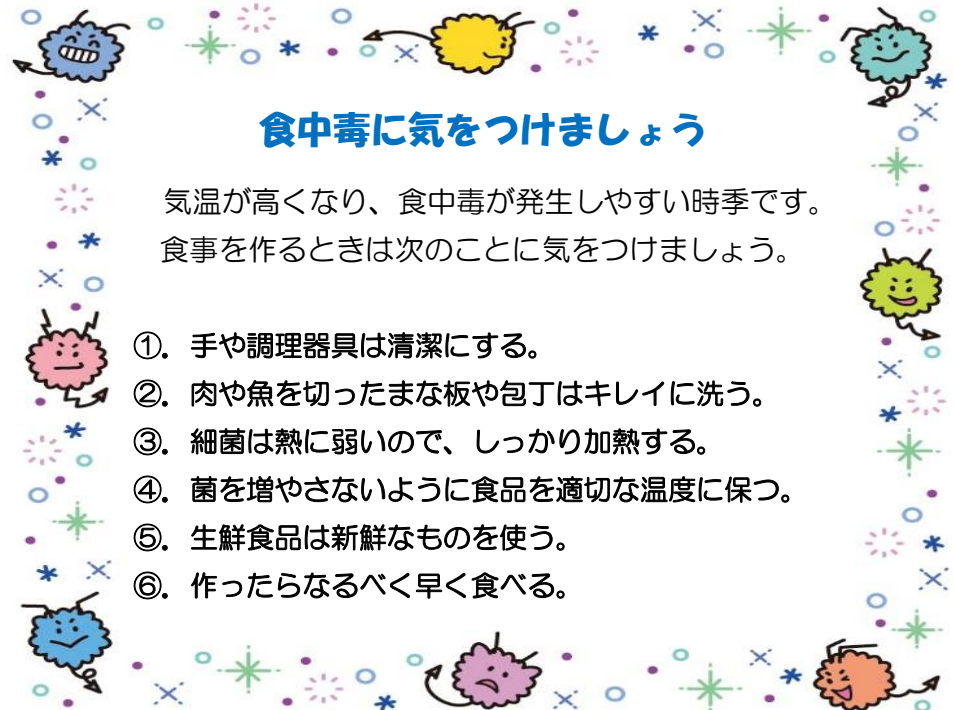
6月のかみかみメニューを紹介します。
～子どもも食べやすいごはんです～

★大豆ごはん

- ＜材料＞ 1合分
 ごはん・・・1合分
 ゆで大豆・・・50g
 片栗粉・・・適宜
 揚げ油・・・適宜
 みりん・・・小さじ1強
 しょうゆ・・・大さじ1/2
 三温糖・・・小さじ1強
 水・・・・・・・・小さじ1

＜作り方＞

1. 茹で大豆は洗って又メリを取り、片栗粉をまぶして揚げる。
2. みりん、しょうゆ、三温糖、水を煮立たせタレを作る。
3. 青のりと揚げた大豆を加えからめる。炊きあがったごはんに混ぜる。



食中毒に気をつけましょう

気温が高くなり、食中毒が発生しやすい時季です。食事をするときは次のことに気をつけましょう。

- ①. 手や調理器具は清潔にする。
- ②. 肉や魚を切ったまな板や包丁はキレイに洗う。
- ③. 細菌は熱に弱いので、しっかり加熱する。
- ④. 菌を増やさないように食品を適切な温度に保つ。
- ⑤. 生鮮食品は新鮮なものを使う。
- ⑥. 作ったらなるべく早く食べる。