



給食だより



梅雨の訪れを感じる季節になりました。季節の変わり目は、1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。新型コロナウイルス感染予防のためにマスクが必需品となっていますが、高温、多湿といった環境下でのマスクの着用は心拍数や呼吸数、体感温度が上昇するなど、身体への負担もかかります。外出時は暑い時間帯を避け、涼しい服装を心がけて熱中症にならないように、こまめな水分補給を行きましょう。

食中毒に注意！！

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、嘔吐などの辛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。トイレ後や食事前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！
 歯の役割には、食べ物を噛む、発音を助けるなどがあります。虫歯が多かったり歯並びが悪かったりすると、大人になってから顔の形に影響してきます。歯が悪いと、頭が痛くなったり姿勢が悪くなったりすることがあります。大人になっても自分の歯を保てるように、口の状態に合った歯ブラシで1本ずつ丁寧に磨き、虫歯のない歯を目指しましょう。
 3日に1回くらいは口の中をチェックして、仕上げ磨きをしてあげてください。

★6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」★

「食育」とは様々な経験を通じて「食」に関する知識と望ましい「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることを指します。
 現在の食に関する課題としては、食事バランスが崩れている、塩分・糖分の摂り過ぎなど様々です。

★歯と口の健康を守るポイント★

- 1.定期的に歯科検診を受けましょう。
- 2.ダラダラ食いは虫歯の原因に！食事やおやつを食べる時間を決めましょう。
- 3.歯磨きに合わせてフッ素やデンタルフロス等を活用しましょう。
- 4.幼児は毎日寝る前に仕上げ磨きを忘れずに！

**作ってみよう！
あじさいゼリー**

<材料> 2人分

ぶどうゼリー	カルピスゼリー
・粉寒天 …小1	・水 …180cc
・水 …100cc	・粉寒天 …小1/2
・砂糖 …大2・1/2	・砂糖 …大1
・ぶどうジュース…100cc	・ゼラチン…小1/2
	・水 …大1
	・カルピス…40cc

<作り方>

- ① 鍋に火をつけ沸騰させ、寒天を入れて砂糖を加えて溶かす。火を止めてぶどうジュースを加えてよく混ぜる。
- ② ①をバットに流し入れ、固まったら1cmの角切りにする。
- ③ ゼラチンはふやかしておく。水を沸騰させて寒天を入れて溶かし、砂糖を入れて煮とかす。
- ④ 火を止めてカルピスとふやかしたゼラチンを入れて、良く混ぜカップの6分目まで注ぎ冷やす。
- ⑤ ④の上に角切りにしたぶどうゼリーを乗せる。