



給食だより



今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごす為にも、日々の手洗い・うがいを心がけていきましょう。

食中毒に注意！！

* じめじめとした梅雨の時期が続き、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、子ども達に下痢や腹痛、嘔吐などのつら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。トイレの後や食事前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかくむし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を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バランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないよう注意しましょう。

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

★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。

作ってみよう！ あじのカレー揚げ

- <材料>
- | | | | |
|--------|--------|------|---------|
| 鰯 | ・・・40g | 砂糖 | ・・・2g |
| 料理酒 | ・・・1g | 片栗粉 | ・・・適量 |
| 濃口しょうゆ | ・・・3g | カレー粉 | ・・・0.3g |
| みりん | ・・・3g | 揚げ油 | ・・・適量 |

- <作り方>
- ①鰯に料理酒をふりかける。
 - ②濃口しょうゆ、みりん、砂糖、カレー粉をボウルに入れて、混ぜ合わせて鰯をつけておく。
 - ③味がしみたら片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。