

6月 給食だより

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味に気づかずに食べてしまいがちです。

- ① しっかり加熱②出来たらすぐに食べる③冷蔵庫に保存するなど食品管理に気を付けてください

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

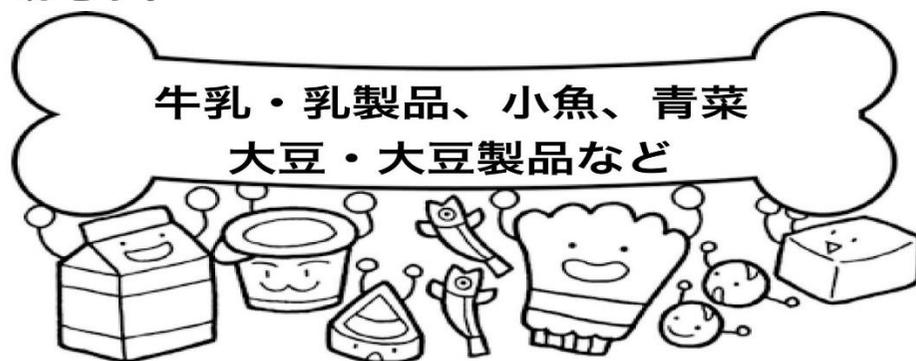
むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

カルシウムが多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

牛乳・乳製品、小魚、青菜
大豆・大豆製品など



♪ 保育園のレシピ ♪ 幼児4人分

<材料> かりかりおやき
米・・・1合 ちりめんじゃこ・・・30g おかか・・・1.2g しょうゆ・・・2g
青のり・・・1.2g 油・・・適宜

- ① 米はとぎ、炊く
- ② ちりめんじゃこはフライパンで煎り火を止め、おかか、青のり、しょうゆを混ぜる。
- ③ 炊けたご飯に②を入れてまぜ、小判型ににぎり、油をしきこんがり焼いたら出来上がり

今年度より放射能食材検査を行わないと市より通達がありました。それに伴いまして、食材の産地の表記も中止させていただきます。