

## 給食だより

NO.2

令和3年 6月号

管理栄養士：立山

梅雨に入り、これからは細菌性の食中毒が増える時期です。菌を繁殖させないためにも「つけない(手洗い)、増やさない(冷蔵・冷凍保存)、やっつける(加熱殺菌)」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。

また、6月4日は、むし歯予防デーです。歯や口の働きや役割について知ること、歯みがきや食生活の大切さを伝え、むし歯予防のための正しい歯みがきの方法を学びましょう。

### 食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

ジメジメとした梅雨が続ぎ、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。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗うことが大切です。

### むし歯を予防する

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作り、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は柔らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯みが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良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に注意しましょう。

### ★ おやつレシピ ★ チーズ蒸しパン ★

【材料】4人分

クリームチーズ・・・100g

砂糖・・・60g

卵・・・2個

牛乳・・・30g

油・・・18g

薄力粉・・・90g

★ ベーキングパウダー・・・5g

【作り方】

①クリームチーズは電子レンジで温めて柔らかくし、砂糖を加えて混ぜる。

②①に卵を1個ずつ加えて、その都度よく混ぜる。

③牛乳・油を加えてさらによく混ぜる。

④③の中にふるった★を加え、さっくりと混ぜる。

⑤アルミカップや、クッキングシートを敷いた型に流して20分間蒸す。

⑥竹串をさして何もつかなければ出来上がり。

### 【給食室からのお知らせ】

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけではなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なくとるためにも、偏食せず、バランスの良い食事を心がけましょう。

食べ物をよく噛むことは、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。噛み応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。