



給食だより

NO.2

令和4年 6月号



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。乳歯はむし歯になりやすく、進行も早く、永久歯やあごの発達にも影響します。食後や就寝前の歯磨きを習慣づけて、大切な歯を守りましょう。



食中毒の種類と家庭での予防

食中毒の中で発生件数が多いのは、サルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをする、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通す！などに気を付けましょう。

よく噛む習慣をつけましょう

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。

身体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、かぼちゃ、きゅうり、トマト、ナスなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

歯を強くする食べ物

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なく、歯の石灰化にかかわるビタミンD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摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。

★ おやつレシピ ★ かみかみラスク ★

【材料】4人分

高野豆腐…2枚
砂糖…30g
無塩バター…14g
牛乳…15g

【作り方】

- ①高野豆腐は水で戻し、薄くスライスする。(2~3mmスライス)
- ②砂糖・バター・牛乳を混ぜて電子レンジでチンして溶かしておく。
- ③水気を絞った高野豆腐をビニール袋に入れ、②をかける。
- ④高野豆腐に味が染みるように、ギュ〜と押しながら味を染み込ませる。
- ⑤天板にクッキングシートを敷き、高野豆腐を並べ、140℃のオーブンで35~40分焼く。(オーブンによって焼き上がりが違うので時間調整を)
- ⑥焼きあがった後、5分ほど冷まして「カチカチ」になっていれば出来上がり。

※ココアや抹茶などを少量入れても美味しいです★ ※0~1歳のうちは途中で取り出した柔らかいものをあげてください。

【給食室からのお知らせ】

6月10日は「時の記念日」です。子どもたちが時間の大切さを理解するためにも、毎日の起きる時間や食事の時間、お出かけの時間などを確認して、規則正しい生活のリズムを感じ、時間を守る習慣をつけましょう。

梅雨に入るとジメジメとした天気が続きます。食欲を落とさないよう、しっかりと食べ、暑い夏に備えましょう。

