

給食だより

6月に入ると、気温や湿度が高くなり蒸し暑い日が続きます。この季節は食中毒菌も活発になるので、手洗いうがいをしっかりして生活リズムを整えて健康に過ごせるようにしましょう。

また、6月4日から10日は歯と口の健康習慣です。乳歯は虫歯になりやすいため日々の丁寧なケアが必要です。ケア以外にも、丈夫な歯を作るためにはバランスのよい食事を心がけていきましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、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

<レシピ紹介>

肉・魚の黒ごまダレがけ



(材料)4人分

肉・魚・・・1切
酒・・・4g
淡口・・・2g
にんにく・・・少々
薄力粉・・・4g
油・・・少々

みりん・・・大1
濃口・・・大1/2
砂糖・・・小1
水・・・60cc
黒ゴマ・・・大1

(作り方)

- ①肉・魚にAの調味料で下味をつける。
- ②①に薄力粉をまぶし、油を敷いたワッパンで焼く。
- ③Bの調味料を混ぜ合わせ、焼きあがった②にかけてできあがり。

給食の様子

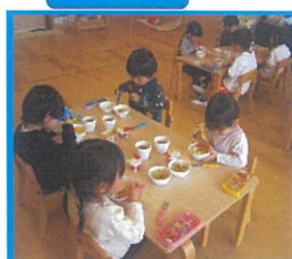


はな組

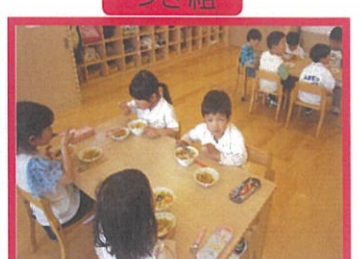
ゆき組



にじ組



つき組



ほし組



夏野菜を植えました！

おおきな～れ♪

