



給食からのおたより 6月



令和3年度 面川報徳保育園



じめじめとした梅雨がやってきます。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気を付けたいものです。まずはその予防対策として、手洗いから始めましょうね。保育園では必ず食事前に行っています。おうちでもしっかりと手を洗うようにしましょうね。



歯の健康を守る食生活



6月4日は“虫歯予防デー”です。歯と歯茎（歯周）が丈夫であるということは、健康・長寿のために大切な条件です。乳歯はどうせ生え変わるからといって、あまり関心を払わないことは、大変な誤りです。虫歯は、食べ物の内容や食べ方、食べる時の時間帯、歯磨きをしないなど、毎日の食習慣の良くないところが積み重なって起こります。従って、乳歯が虫歯になることは、永久歯に生え変わっても生活習慣を改めない限り、虫歯になる確率が高いので正しい習慣を身につけさせましょうね。

- ①主食・主菜・副菜をバランスよく食べ歯を丈夫にする。
- ②食物繊維の多い食べ物をよく噛んで食べる。
- ③清涼飲料水、甘い菓子類など、歯にダメージを与える食べ物の摂り過ぎに注意する。



孤食を避ける工夫を

一人で食べる食事は、心身の発達盛りにある子供たちにとって、大きな不安要素です。できるだけ家族みんなで食卓を囲むようにしましょうね。



材料(子ども4人分)

- カレー…40g×4切
- 片栗粉…12g
- 揚げ油…適量
- 砂糖…2.4g
- しょうゆ…8g
- だし汁…16g
- 酢…8g
- 玉ねぎ…4分の1
- 赤パプリカ…4分の1

<作り方>

- ①魚に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、調味料と煮る。パプリカは粗みじん切りにして湯がいておく。
- ③すべてを合わせてサッと煮る。

ミニレシピ カレイのマリネ

