



6月 給食だより

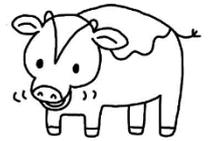


2019.6.1 フジオひまわり保育園

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。虫歯になると美味しくものを食べられず、消化にも影響します。虫歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく影響します。歯みがきはもちろんですが、食事でも虫歯を予防できます。気を付けるポイントは

- ① おやつのお菓子などをダラダラ食べず、時間を決めて食べる。
- ② 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。
- ③ 規則正しい生活をする。
- ④ 清涼飲料水など、糖分の多い食べ物を常用しない。



などです。また、虫歯予防のためにカルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウムの代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランスよく食べて、歯を健康に保ちましょう。



★今月の世界の料理・日本のご当地グルメ★

21日・・・中国:チンジャオロース丼(ピーマンたっぷりでシャキシャキ!どんぶりにして食べやすくしました♪)

17日・・・宮崎県:とうきびおにぎり(とうきび とは とうもろこし のこと。宮崎県高千穂地方に伝わるふるさとの味)



食中毒の予防治法

●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに! 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫(冷凍庫)へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

季節の食材 ～梅～

梅雨の言葉の由来は梅の熟す時期が関係すると伝えられています。また、6月ごろに梅干などの梅の加工品を作ることを**梅仕事**と言います。

梅の酸味の由来であるクエン酸は**疲労回復**や、カルシウムや鉄などのミネラル吸収の**促進**、**血液の酸性化の抑制・血流改善**、酸味による**食欲増進**などの効果があります。これからの時期にピッタリな食材ですね。

今年もフジオひまわり保育園では梅シロップ作りを行います。ご家庭でも、この時期にしか手に入らない梅で梅仕事をしてみてはいかがでしょうか?

