



気温が上がり蒸し暑くなる6月、梅雨の時期。コロナにも気を付けたいといけません、食中毒にも気を付けたいところです。食中毒を防ぐための3原則は、(菌を)付けない・増やさない・死滅させることです。



- ① 食材に菌を付けないこと、包丁やまな板は生食用と加熱用に必ず分けましょう。
- ② 調理したものはすぐに食べましょう。やむなく時間を置く時は冷蔵庫に入れるなど菌が増えないように配慮します。
- ③ もし万が一菌が付いたり、増えていても加熱することで菌を死滅させることができます。温め直しなどは中心までしっかり火を通しましょう。

6月4日は、虫歯予防デー

～歯の大切さを見直しましょう～



歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると、食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。

### 歯の病気予防



よく噛まない、あごの筋肉や発達に影響を及ぼし、八重歯になったり歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと、食べカスが歯につきやすく、虫歯、歯槽膿漏の原因になります。よく噛むことによって分泌される唾液には、歯を固く丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるたんぱく質であるスタチリンも含まれています。

### 脳の活性化

よく噛むことで、脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環がよくなるので、脳の機能が活性化されるそうです。



### 味覚の発達

薄味でもおいしく、食品の持ち味がよくわかります。

### 肥満を予防

噛むという刺激は、脳内の満腹中枢に影響を及ぼし、食事を食べる速さや量を調節します。食べ始めてから30分程度たつと、脳の満腹中枢が作用して食欲を抑えるので、ゆっくり時間をかけて、よく噛んで食べることは、食べすぎを防ぐ効果があります。よく噛まない、満腹感を感じるまでに食べ過ぎてしまいます。



### 消化を助ける

よく噛むと、唾液の分泌が促進されるので、よく噛んで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。しっかりと食べものをかまない、消化が不十分になり、胃に負担をかけます。



#### 〈今月の食育予定〉

10日・・・誕生会

お昼ご飯は揚げたてサクサクのへれとんかつ、かぼちゃのサラダ、スープ、乳酸菌飲料です。お楽しみに♪  
～～さっぱりと食べやすいサラダうどん、かたつむりをイメージしたケーキ、カルピスを使った蒸しパン、のどごしの良い冷ややっこなど登場します。しっかり食べてくださいね。



#### おやつをじょうずにとろう

幼児期は活動量が多い発育期なので、たくさんの栄養が必要です。

補食としておやつは欠かせないものですが、甘いお菓子を欲しがるままに与えたり、静かにしてほしいからとだらだら食べさせたりすれば、食事の妨げになり、足りない栄養を補うものではなくなってしまいます。

おやつの量や内容、食べる時間などを一度見直してみましょう。



#### 6月の平均値

	エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム	
以上児	目標量	590kcal	14~20g	15~30g	1.8g 未満	270mg
	平均値	581kcal	17.3g	21.5g	1.8g	249mg

## ★おやつ餃子（4人分）★

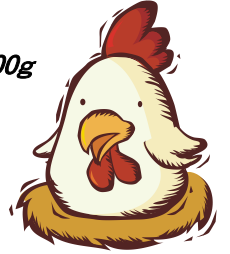
餃子の皮 具（ハム&ピザチーズ ツナ&コーン&マヨネーズ りんごの甘煮など）

- ①りんごの甘煮は、りんご1/2を小さくコロコロに切り、砂糖大さじ1とレモン汁小さじ1をまぶして弱火でコトコト煮る。
- ②餃子の皮にお好みの具を入れて水で皮をつける。
- ③180度の熱した油でこんがりきつね色になるとできあがり。

## ★鶏のコーンフレーク焼き(4人分)★

鶏もも 300g マヨドレ(日清、卵が入っていないマヨネーズ) 20g 醤油 10g  
すりおろしにんにく 少々 すりおろししょうが 少々 コーンフレーク(甘くないタイプ)約 100g

- ①鶏もも肉の水気をふき取り、一口に切る。
  - ②鶏肉をビニール袋に入れ、マヨドレ、醤油、にんにく、しょうがを下味をつける。
  - ③ ②に粗く砕いたコーンフレークをまぶす。
  - ④180度のオーブンで中に火が通るまで15分～20分焼く。
- ～ふつうのマヨネーズでも大丈夫です。揚げないのでヘルシーで、衣に卵、小麦粉、パン粉を使わないのでアレルギーのある子どもも食べられます～



# 食育の取り組み

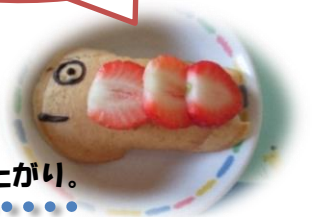
♪こいのぼりケーキが登場しました♪



とってもかわいい  
ね！みんな喜んで  
くれました。



卵、乳不使用のアレルギー  
一用のケーキもデコレ  
ーションしました。



《作り方》

- ①ロールケーキに右半分薄くクリームを塗る。
- ②スライスしたイチゴを貼り、目はココアを溶いたものもしくはチョコペンで書いて出来上がり。

☆誕生会の様子です。☆

美味しいね！



誕生会メニューは・・・  
ゆかりご飯・手作りのハン  
バーグ・ミモザの花を見  
立てたサラダ・すまし汁  
・フルーチェです。ラン  
チプレートにかわいく盛  
り付けました。

