

# 6月食育だより

令和6年 6月 わかば認定こども園

じめじめした梅雨が続く、気温の高いこの時期は細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。

菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。

ご家庭でも食中毒予防をしっかりと行いましょう！

## 食中毒予防の3原則

原因菌を

付けない

増やさない

やっつける

丁寧に手洗い

食材と調理器具を  
しっかり洗浄

購入後はすぐに  
冷蔵庫へ

余った食材は小分け  
にしてすぐに冷蔵庫  
か冷凍庫で保管

食材の中心部まで  
十分に加熱

調理器具は熱湯や  
塩素系漂白剤で消毒

6月4日は

## 虫歯予防デー

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やリン、さらにビタミンA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。

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。噛みごた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。

★かみかみごぼう★（給食献立のレシピ）  
〈材料〉ごぼう200g 片栗粉4g 揚げ油  
(A) 砂糖12g 醤油8g 水36g  
すりごま1g

<作り方>①ごぼうは2cmの長さの斜め切りにする  
②①に片栗粉をまぶして油で揚げる。  
③別鍋にAの調味料を合わせて火にかける。  
②をさっとからめる。すりごまをまぶす。