

6月 きゅうしょくだより

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

梅雨に入り、じめじめムシムシする日が続いていますね。

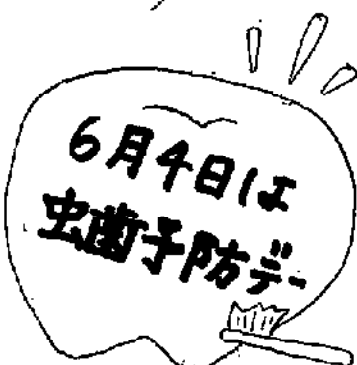
この時期は細菌が活動しやすい温度と湿度が揃うため、

ウイルスが増えやすく、感染症や食中毒が発生しやすくなっています。

衛生と健康に気を付けて、さわやかな梅雨時を過ごしましょう!!



6月4日~6月10日は 歯と口の健康週間



良い歯や丈夫な歯茎を作るため、子どもの頃からよく噛む習慣を身に付けましょう。
生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。
虫歯にならない食生活や歯みがきについて子どもたちに知らせましょう!!

歯みがきの大切さ

食事の後は食べもののカスが歯につきまします。そのままにしておくと口の中の温度と水分によって化学変化を起し虫歯の原因になります。食後の歯みがきは忘れずに行いましょう!

栄養のバランス

糖分の摂りすぎは虫歯の原因のひとつ。間食と合わせて規則正しく食べる習慣と、カルシウム・ビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分に摂れる食事を心がけましょう。

噛んで食べる

軟らかいものばかり食べているとあごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。よく噛むことを習慣化しましょう。

よく噛むことはなぜいいの? ひみこのはがリーゼ!

- ① 肥満防止
- ② 味覚の発達
- ③ 言葉の発音が明確
- ④ 脳の発達

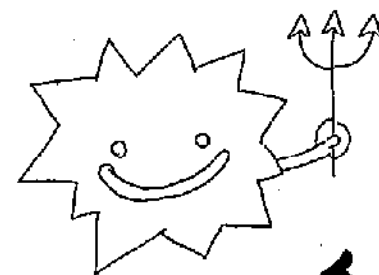


- ⑤ 歯の病気予防
- ⑥ ガン予防
- ⑦ 胃腸が快調
- ⑧ 全カ投球



6月 きゅうしょくだより

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園



食中毒に注意

手あらいうがいは欠かさず!!

予防の三原則

1. つけない



清潔・洗浄

2. 増やさない



低温保存/
調理後はすぐ食べる

3. やっつける



加熱・殺菌

〇〇〇 家庭でできる! 安全に食べるポイント 〇〇〇

- ✓ 手は石けんで洗いましょう。
- ✓ 冷蔵庫(10℃以下)、冷凍庫(-15℃以下)に入れるものは7割程度にしましょう!
- ✓ 生肉や鮮魚はビニール袋でしっかり包み、他の食材に汁が触れないようにしましょう。
- ✓ 長時間室温に放置せず、残ったものは小分けにして冷蔵しましょう。
- ✓ しっかりと火を通しましょう。特に肉の生焼けには注意!!
- ✓ まな板は「生肉・魚用」と「サラダ・果物用」で分けて使いましょう。



鶏ささみのごまフライ

【材料(子供4人分)】

- ・鶏ささみ... 4本
- ・食塩... ひとつまみ
- ・小麦粉... 40g
- ・卵... 40g
- ・パン粉... 40g
- ・白ごま... 4g
- ・黒ごま... 4g
- ・マヨネーズ... 2g
- ・ケチャップ... 2g
- ・揚げ油

トホホにマヨネーズ、砂糖(小豆1粒程度)を加えるとお肉がふっくらやわらかくなります。

【作り方】

- ① 鶏ささみは筋があれば取り除く。塩で下味をつける。
- ② 小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせる。
- ③ パン粉と白ごま黒ごまを混ぜ合わせた衣を作る。
- ④ ③の衣を鶏ささみ全体にまぶす。
- ⑤ 180℃に熱した揚げ油で中火で5分ほど鶏ささみに火が通るまで揚げる(カリッとした音が出るまで)。
- ⑥ マヨネーズとケチャップでオーロラソースを作り盛り付けて完成!!