

ちゅうしゃくだより NO.3

梅雨の季節がやって来ました。ジジメして蒸し暑くなり、体調をくずしやすくなります。体調管理に気をつけてながら、今月も楽しんで過ごしていきたいと思います。

そら粗かといちごのハタ取りと、えんどう豆の皮むきをしてください！おやつでいちごジャムとストと豆ごみおにぎりにしてあげるともおいしかったです。

食中毒に注意！！



気温と湿度が高くほろいから、食中毒が77発生する時期です。園でもより一層、衛生面に気を付けていきます。

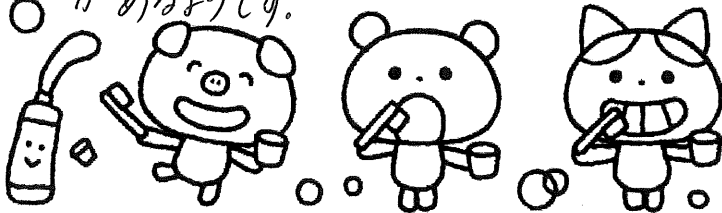
食中毒は食べ物の味、においなどが外見的变化ではわからない場合も77いので日ごろから予防に努めましょう。

食中毒予防の3つのポイント

- ・菌を「つけばい」・・・手洗いと洗浄。
- ・菌を「増やばい」・・・調理をしたら、すぐに食べる。
- ・菌を「やっける」・・・十分な加熱調理をする。

6月4日は虫歯の日

6(わ)4(し)で虫歯の日です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べることも大切です。かむことで唾液が分泌され、食べかすや細菌を洗い流します。よくかむことで他にも良い効果があるようです。



かむことの効果

肥満予防

よくかんでゆくり食すると満足感を得やすく、食べすぎを防ぐことができるので肥満予防につながります。

虫歯予防

かむことで、唾液がたくさん分泌されます。唾液の働きによって虫歯が活性化しにくくなります。

消化・吸収をよくする

よくかんで、食べ物を細かくして唾液を混ぜ合わせることで、胃腸での消化・吸収がよくなります。

記憶カアップ

しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて脳の働きを活発にし、記憶カアップにつながります。

水無月

<材料>

- 薄力粉 65g
- 片栗粉 15g
- 砂糖 50g
- 水 250ml
- 甘納豆 100g

～作り方～

1. 薄力粉、片栗粉、砂糖をよく混ぜて、後、水を加える。
2. それを一度こす。
3. 50mlほど残し、タッパーに入れ、軽くラップをかけてレンジ600wで3分加熱する。
4. 甘納豆を上のにのせ、残しておいた生地をかけ、2分加熱する。
5. 冷めたら三角にカットする。

園では6/30(木)のおやつに水無月が出来ます。お家でもレンジで簡単に作れるレシピをご紹介します。