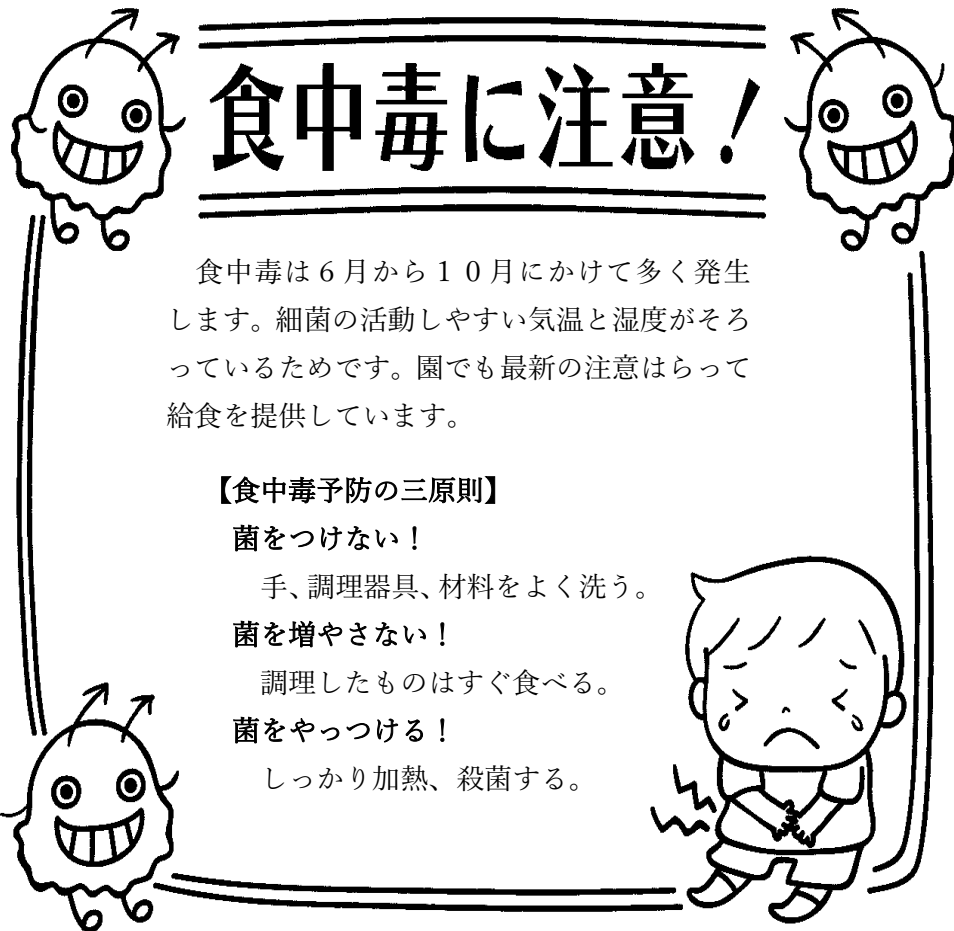


# きゅうしょくだより

2024.6.3



紫陽花が色づき始め、梅雨の季節が近づいてきました。この時期は気温の変化が著しく、湿度が急激に上がるため、いつも元気な子どもたちも身体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすためにも、手洗い、うがいを心がけ、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。また、のどが渴いた時だけでなく、こまめに水分を補給することも大切です。



## 食中毒に注意!

食中毒は6月から10月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい気温と湿度がそろっているためです。園でも最新の注意はらって給食を提供しています。

### 【食中毒予防の三原則】

#### 菌をつけない!

手、調理器具、材料をよく洗う。

#### 菌を増やさない!

調理したものはすぐ食べる。

#### 菌をやっつける!

しっかり加熱、殺菌する。

## 虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです。丈夫な歯で生涯を過ごすには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。強い歯を作るためには、好き嫌いをせず、なんでも食べることが重要です。

- 歯の掃除をしてくれる食材  
ごぼう、レタス、キャベツ、セロリ、わかめなど
- 歯を強くする食材  
チーズ、牛乳、しらす干し、大豆製品、キノコ類

♥キノコ（歯を強くする食材）を使ったレシピのご紹介です♥

### えのきツナ焼き

絹豆腐 150g ・ えのき 1/2 株 ・ ツナ缶 1 個 ・ きざみネギ（お好みで） ・ マヨネーズ 大さじ 1 ・ 塩コショウ 少々 ・ 片栗粉 大さじ 3

すべての材料と調味料を混ぜ合わせて、フライパンにスプーンですくって落とし、揚げ焼きにしたら完成です!