



2025 年 6 月 2 日 6 月号  
ミアヘルサ保育園ゆらりん港南  
栄養士 岩瀬 知美

これからの時期は目では見えない細菌性の食中毒が増える時期になりました。菌を繁殖させないためにも、手を洗って菌をつけない、冷蔵・冷凍保存で菌を増やさない、しっかりと加熱して菌をやっつけるという3つの約束を守って、家庭での食中毒を予防していきましょう



### 食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに



じめじめとした梅雨が続き、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。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

### 甘いものは適度に

砂糖の成分は主に、身体を動かすエネルギー源として利用されるので、激しい運動の後の疲労回復に必要です。また、唯一脳の栄養源にもなるので体や頭を使ったら摂るようにしましょう。しかし、甘いものの食べ過ぎは食欲の減少や偏食へと繋がっていくので、食べ過ぎにならないよう食べる時間・量を決めることが大切です

### 虫歯を防ごう

6月4日は、むし歯予防デーです。子どもの歯は大人よりもやわらかくむし歯になりやすいため、注意が必要です。むし歯になりにくくするためには、よく噛んで食べること、そして食べた後には歯磨きをしっかりとってむし歯を予防しましょう。



## 今月のレシピ

### 【なすのみそチーズ焼き】



#### 材料 2人分

なす	2本
★みそ	30g
★みりん	15g
★砂糖	5g
ピザ用チーズ	30g
サラダ油	10g

#### 作り方

- ① なすのヘタを切り、縦半分に切る
- ② 切り口に 1cm幅で斜めに浅く切り込みを入れて焼きやすくする
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、切り口を上にして中火で焼く
- ④ 皮がしんなりしてきたら裏返して切り口を下にしてさらに焼く
- ⑤ ★をよく混ぜ合わせる
- ⑥ 焼いたなすの上にみそだれ、その上にチーズをのせる
- ⑦ オーブントースターで焼き目がつくまでこんがり焼く

