給食だより

2021年　6月1日　6月号
ゆらりん港南保育園
栄養士　今岡　琴絵

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。
菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかず食べてしまいがちです。しっかり加熱、
出来たらすぐ食べる、冷蔵庫で保管するなど、食品管理に気をつけてください。

むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

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。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

・おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
・適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
・規則正しい食生活をする。
・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。

鶏肉のマーマレード焼き（4人分）

材料

鶏モモ肉・・・・320ｇ
にんにく・・・・2ｇ
しょうが・・・・2ｇ
しょうゆ・・・・大さじ1
マーマレード・・50ｇ

作り方

①鶏肉を食べやすい大きさに切る。
②にんにく、しょうがをすりおろす。
③②と調味料を合わせ、鶏肉を漬け込む。
④オーブンで１８０℃２０分焼く。