

梅雨の季節になりました。気温、湿度と共に高くなり
天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。
食事をしっかり取り、こまめに水分補給をして
体調管理には十分気をつけましょう。

6月4日は虫歯予防デー



～歯の大切さを見直しましょう～

6月4日は、虫歯予防デーです。虫歯にならない食生活や歯みがきについて、子どもたちに伝えましょう。

しょうぶな歯をつくり、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。いろいろな食品を、よく噛んで食べるように心がけましょう。

歯みがきの大切さ

食事の後は、食べ物のカスが歯に付きます。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって、化学変化を起こし、虫歯の原因になります。

まず、食後は歯みがきをしましょう。



かんで食べる

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。

よくかむことを、習慣化しましょう。



しょうぶな歯を作る食べ物って何？

タンパク質	カルシウム

かみごたえのある献立紹介

キンピラゴボウ	筑前煮
ご飯	味噌汁

6月のカミカミメニュー

展示食のお知らせ

衛生上の観点により、夏場の給食の展示は、写真での掲示に変更させていただきます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

事務所にレシピ置き場を設けています。人気の給食メニューやお家で子ども作りやすいレシピなどを置いてありますのでご自由にお持ち帰りください。



☆切り干し大根のサラダ☆

材料 4人分

- ・切り干し大根 15g
- ・にんじん 1/4本
- ・さやえんどう 5枚
- ・ツナ缶 小1缶
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ごま 少々

作り方

- ①切り干し大根を水でもどす。
- ②にんじんは千切り
さやえんどうは筋をとり
斜め細切りに切る。
- ③鍋にお湯を沸かし切り干し大根、にんじんをゆがき
柔らかくなったらさやえんどう
を入れ火が通ったら冷ましておく。
- ④③にツナ缶を入れ、調味料で和える。