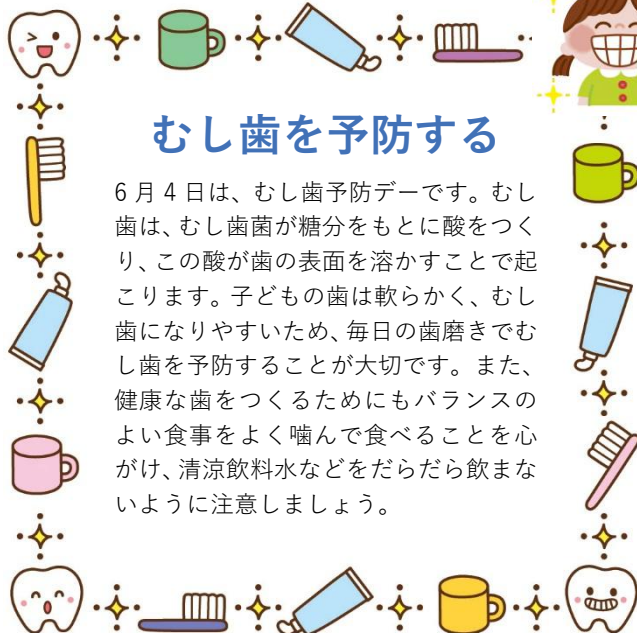


食育だより

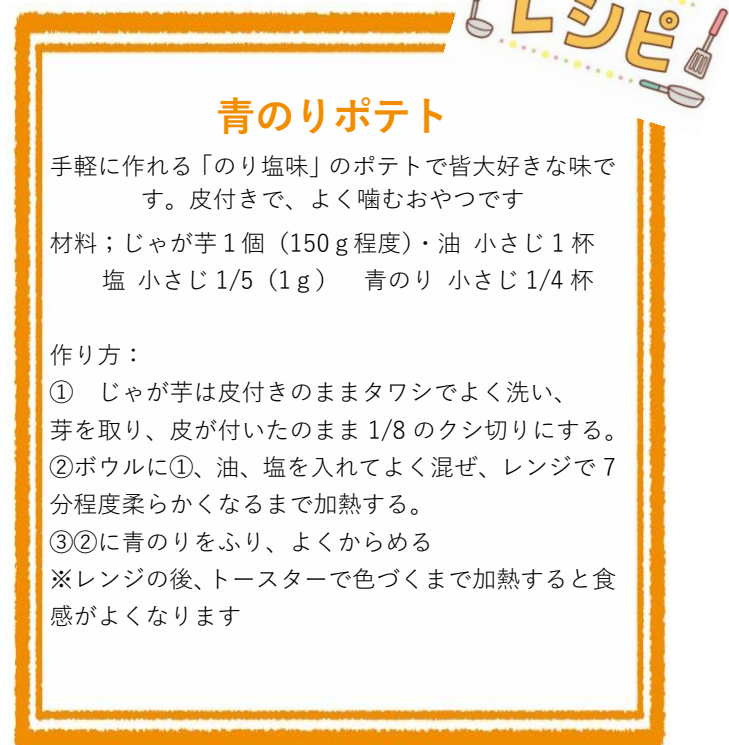
城保育園 6月

6月4日～10日までの1週間は歯とお口への意識を高める「歯と口の健康週間」です。歯と口の働きや役割について知ること、歯磨きや食生活の大切さを伝え、虫歯予防のための正しい歯磨きの方法を学びましょう。



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。



青のりポテト

手軽に作れる「のり塩味」のポテトで皆大好きな味です。皮付きで、よく噛むおやつです

材料；じゃが芋 1個 (150g 程度) ・ 油 小さじ 1 杯
塩 小さじ 1/5 (1g) 青のり 小さじ 1/4 杯

作り方：

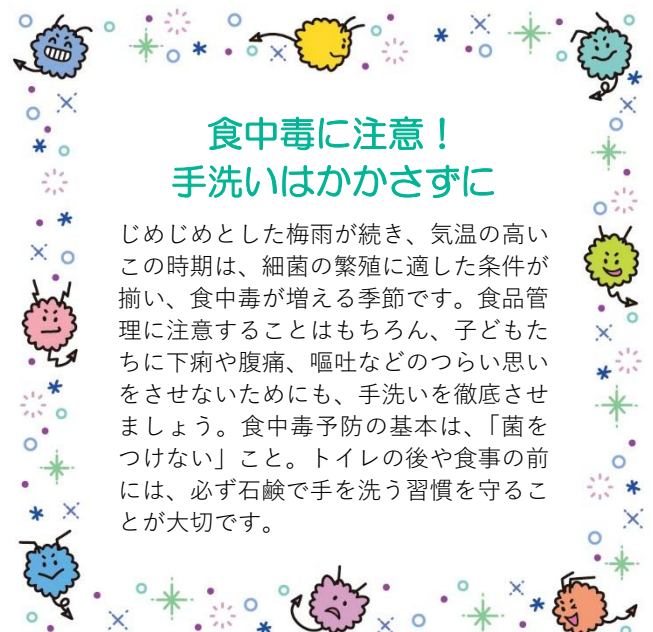
- ① じゃが芋は皮付きのままタワシでよく洗い、芽を取り、皮が付いたのまま 1/8 のクシ切りにする。
- ② ボウルに①、油、塩を入れてよく混ぜ、レンジで 7 分程度柔らかくなるまで加熱する。
- ③ ②に青のりをふり、よくからめる

※レンジの後、トースターで色づくまで加熱すると食感がよくなります



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



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。