

給食だより 6月号

気温が上がり、夏のような暑さの日が増えてきました。体調を崩しやすい時期でもありますが、しっかり食べて元気に暑さを乗り越えられるようにしましょう！

虫歯予防をしておいしく食べましょう！

6月4日から10日は歯と口の健康習慣です。

口は食べ物を細かく噛み砕き、唾液と混ぜて飲み込みやすくするための最初の消化器官です。虫歯になるとしっかり噛めなくなり、消化や栄養の吸収にも影響します。

虫歯を作らないための食べ方

- ①おやつはだらだら食べず、時間を決める
- ②根菜類など適度に硬いものをよく噛んで食べる
- ③規則正しい食生活にする
- ④甘い飲み物ばかり飲まない



今月はよく噛んでもらうことを意識して、「切干大根ごはん」が給食に出ます！

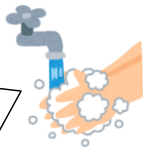


食中毒に注意しましょう

食中毒は、細菌やウイルス、毒素が食品と一緒に体内に侵入し、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことを言います。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。細菌は梅雨や気温の高い時期に増えやすいので、これからの時期は特に注意が必要です。しっかり予防し食中毒を起こさないようにしましょう！

食中毒予防の三原則

つけない
手と調理器具は
清潔に
しましょう！



増やさない
適切な温度で
保管し、早めに
食べましょう！



やっつける
しっかり加熱
しましょう！



バナナケーキ

【材料】（幼児1人分）

◆小麦粉	20g
◆ベーキングパウダー	0.6g
◆砂糖	8g
◆無調整豆乳	15g
◆バナナ	10g
◆油	1.5g
◇豆乳クリーム	5g
◇砂糖	1g

【作り方】

- ①小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ②バナナは皮をむき角切りにしておく
- ③砂糖・豆乳の中に①を加え、さっくりと混ぜ、油と②も加えて差に混ぜる。
- ④③を方に流し入れ、180℃のオーブンでこんがりとし焼き色がつくまで焼く。
- ⑤◇の材料を混ぜてホイップクリームにし、④にトッピングする。