

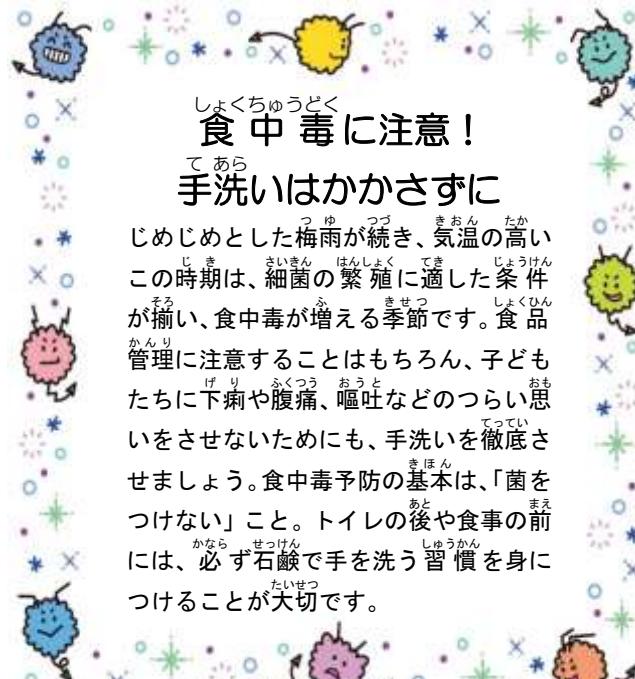
6月

2021年



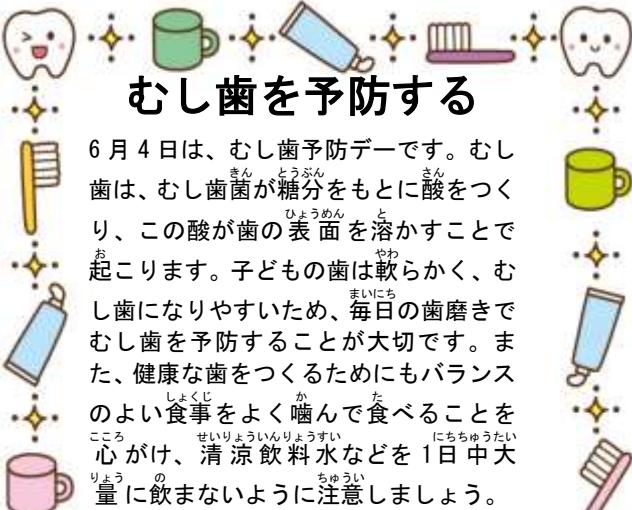
保育所・幼稚園課  
管理栄養士 原口明子

くに きんきゅうじたいせんげん えんちょう  
国の緊急事態宣言が延長になりました。新型コロナウイルスの感染症対策は引き続き  
ちゅうい 注意することが大切です。3密にならないよう工夫しながら食事も提供していきます。  
ちゅうい たいせつ みつ くふう しょくじ ていきょう  
6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔の意識を高める「歯と口の健康週間」です。  
はたら やくわり し はみが しょくせいかつ たいせつ つた ば よぼう  
歯や口の働きや役割について知ることで、歯磨きや食生活の大切さを伝え、むし歯予防  
ただ ほうほう まな 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おこります。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、健康的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1日中大量に飲まないように注意しましょう。



## はつよ たもの なに 齢を強くする食べ物って何？

### タンパク質



### カルシウム



## かしうかん よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促進します。唾液は、虫歯を予防し、消化を助けています。又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もあります。噛み応えのあるものをよく噛んで食べることをこころがけましょう。



丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。

【献立】ひじきのマリネ

よくちゅううどく  
食中毒

を  
ふせぐには…



2 調理したものは、すぐに食べましょう



4 冷蔵庫は、つめすぎないように



1 きれいに手を洗って調理しましょう



3 生でたべないようにないましょう



5 ふきん、まな板、たわしは、いつも清潔に



材料	えんじ園児 1人分(g)
ひじき	1.5
きゅうり 胡瓜・にんじん	15・5
玉ねぎ	5
レタス	8
ロースハム	5
濃口しょう油	1
うす口しょう油	0.5
油・酢	0.5 1
三温糖 塩・	1・少々

## アスパラガス

太陽の光を浴びて緑色に育ったものを「グリーンアスパラガス」といい、サラダやフライ、炒め物にして食べます。



【アスパラサラダ】<材料>キャベツ 40g、にんじん 3g、きゅうり 10g、玉ねぎ 3g

1人分 アスパラガス 10g、ドレッシング（酢 3g、油 4g、塩 0.3g 白ごま 1g）

<作り方>①キャベツとにんじんは千切り、アスパラ 2cm幅に切る。

②①の野菜を茹でて、水にとり冷まして、水気を切っておく。

③玉ねぎはみじん切りにし水にさらす。きゅうりは輪切りにする。

④ドレッシングを作り材料をあえる。



やさい  
野菜もわす  
れずに

食欲がわく

## ソース紹介

にく さかなよう  
肉・魚用

暑くなると、食欲が落ちてきますね。こんな時こそしっかりと栄養をとりたいもの。今回は、食欲がすこしでも増すように、肉・魚の料理に使えるソースを紹介します。



### ねぎソース

ねぎ…80g(みじんぎり)  
りょうりしお  
料理酒 …小さじ 1  
しょうゆ …大さじ 1  
さとう …大さじ 1  
すい 水 …大さじ 2  
白ごま …小さじ 1  
かたくりこ 片栗粉・水 …(とろみが欲しい時)

### 甘酢ソース

フレンチドレッシング…大さじ 4  
しょうゆ …大さじ 2  
さとう …少々  
しょうが …15g  
セロリ …40g(みじんぎり)  
トマト …150g(1cm 角きり)  
しそ …4枚(せんきり)

### バーベキューソース

りんご …1/2個(すりおろし)  
たまねぎ …15g(すりおろし)  
にんにく …1かけ(すりおろし)  
レモン汁 …小さじ 1  
さとう …小さじ 2  
しょうゆ …大さじ 1  
カレー粉 …少々  
トマトケチャップ …大さじ 1  
ウスターーソース …大さじ 1/2