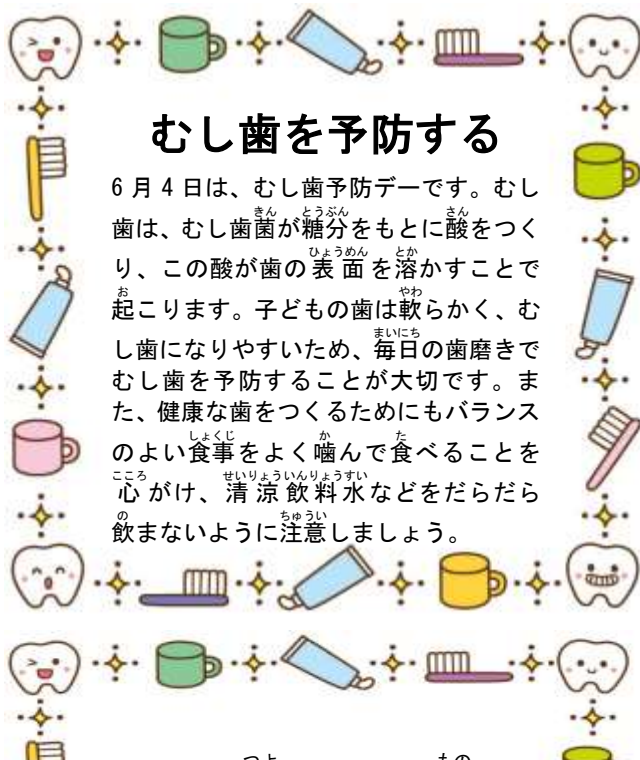




国が緊急事態宣言の解除を宣言しましたが、コロナウイルス対策は引き続き注意することがたいせつです。3密にならないよう工夫しながら食事も提供しています。

6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。歯や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、むし歯予防のための正しい歯磨きの方法を学びましょう。

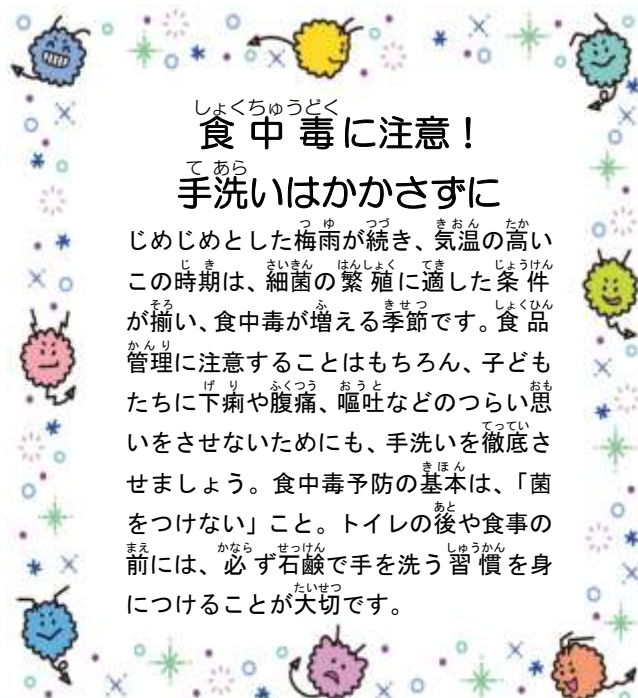


むし歯を予防する

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。

歯を強くする食べ物

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、歯の石灰化にかかわるビタミン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。



食中毒に注意！

手洗いはかかさずに

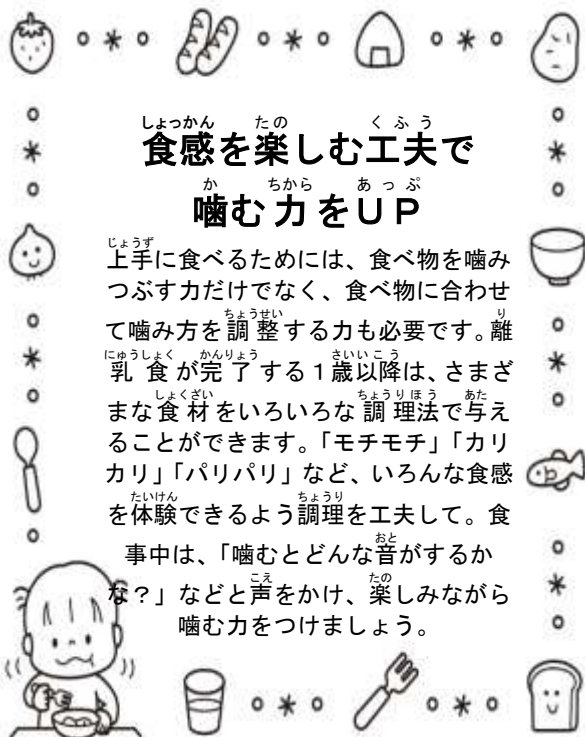
じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を身につけることが大切です。

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促進します。

唾液には、虫歯予防、消化を助けます。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に心がけましょう。





手づかみ食べを しっかりさせましょう

10 か月ごろになると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えてきます。手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいもの。ゆでたにんじんやトーストなどをスティック状に切ったもの、ひと口大のおにぎりやおやきなど、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。手づかみ食べをしっかりとせることで、自分で食べる意欲が育ちます。

<ひじきのマリネ> (大人2人子ども2人分) <作り方>

食 品	使用料(g)	4人分(g)
ひじき	1.5	9
きゅうり	15	90
にんじん	3	18
たまねぎ	5	30
レタス	6	36
ロースハム	5	30
しらす干し	1	6
濃口しょうゆ	3	18
うす口しょうゆ	1.5	9
あぶら、す	3、3	18、18
三温糖	1.5	9
塩・こしょう	少々	少々

- ① ひじきは水で戻しておく。(2分程度)
- ② きゅうりとにんじんは千切り、玉ねぎは薄くスライスする、レタスは、少し大きめの千切りにする
ロースハムは長さを半分に千切りにする。
- ③ ①ひじきと人参、玉ねぎを茹でて、水気を切っておく。
- ④ ③ときゅうり・レタスを絞り、合わせた調味料と混ぜ合わせ、味をみて出来上がり。

※保育所の食事は、衛生面、消化のめんから野菜はすべて火を通しています。

しらす干しはカルシウムを多くふくみます。またひじきは、鉄分も多くふくむので、貧血予防となります。また、乾物なので、もう1品欲しい時に、使用出来ます。煮物にも使いやすいです。

★3歳児以上のごはんの測定を、6月～7月に行います。目標量は、3歳児 100g、4歳児 110g、5歳児 120gです。よろしくお願いします。