

給食だより

6月号

2019. 5. 31
ひまわりさかえこども園

あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨の時期へと移り変わろうとしています。季節の変わり目でもある梅雨は気温差の変化が激しく体調を崩しがちです。また、湿度が高くなり、食中毒菌が増殖しやすくなります。食中毒予防の三原則を心がけてじめじめした梅雨を乗り切りましょう。

食中毒の三原則

- 【つけない】・・・こまめに手洗いをし、肉や魚の調理器具は分けて使う
- 【増やさない】・・・食品を低温で保存する
- 【やっつける】・・・肉や魚、卵をしっかり加熱し、扱った調理器具は殺菌する

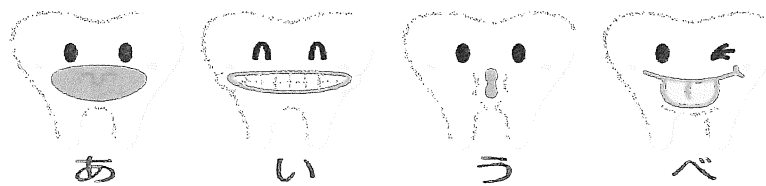


歯と口の健康週間

6月4日～10日の一週間は歯と口の健康週間となっており、2019年度の標語は「いつまでも続くけんこう歯の力」です。歯と口は私たちが健康に生きていく力を支える大切な器官ですので、日頃より意識して歯みがきや口腔ケアに取り組みましょう。

あいうべ体操

あいうべ体操とは、口の周りの筋肉を鍛えて舌を適正な位置に戻すことで口呼吸を鼻呼吸へと矯正する体操です。この体操をすることにより唾液の分泌がうながされ口内の殺菌作用が高まり、虫歯の予防にもつながると言われています。ぜひやってみてください。



- ① 「あー」と口を大きく開く
- ② 「いー」と口を大きく横に開く
- ③ 「うー」と口を強く前に突き出す
- ④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



ごまだんご

材料（4人分）

- 白玉粉・・・40g
- こしあん・・・60g
- ごま・・・40g
- 油・・・適量

（作り方）

- ① 白玉粉に水を入れてこね、耳たぶくらいの固さにする。
- ② こねた白玉粉を丸く広げる。
- ③ こしあんを丸くして、生地でつつむ。
※包むときに少し手に油を付けて包むとよい。
- ④ 団子をごまの上でころがしてごまを周りにつける。
- ⑤ 低温の油でゆっくり揚げて、浮いてきたら色づくまで揚げる。

※ごまはカルシウムをはじめ、マグネシウムや鉄分、ビタミンEなどたくさんの栄養素が含まれています。

また、ごまの油は体に良い油でもある不飽和脂肪酸ですのでたくさんとりましょう。

