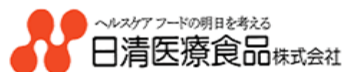


6月栄養だより



虫歯に注意しましょう！

6月4日～10日は歯と口への意識を高める「歯と口の健康習慣」です。歯や口の働き・役割について知ることによって歯磨きや食生活の大切さを伝えていきましょう！



虫歯にないやすい食べ物

- ×ねばねばしたもの
 - ×歯にくっつくもの
 - ×砂糖がたくさん入っているもの
 - ×口の中に長く留まりやすいようなもの
- キャラメルやあめチョコレートなど、ジュースやスポーツ飲料なども虫歯になりやすいです。



虫歯にないにくい食べ物

- よく噛んで食べるもの
 - 砂糖が入っていないもの
 - 口の中に長く留まらないもの
- チーズ、小魚、りんご、ヨーグルトなど。繊維の多いもの(さつまいも、ごぼうなど)も◎です。

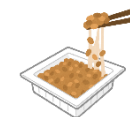


歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳、乳製品や小魚、青菜、納豆などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識して取るようにしましょう！

納豆を使ったレシピ



カルシウムが多く含まれている納豆を使った、園でも人気のあるメニューを紹介します！

○炒め納豆(1人分)

- ・納豆(醤油) 20g
- ・豚ミンチ 10g
- ・玉ねぎ 10g
- ・人参 10g
- ・麺つゆ 適量

①玉ねぎはみじん切り、人参は1cm角にする。

②豚ミンチ、玉ねぎ、にんにくに火を通す。

③②に納豆を入れ軽く炒める。

④麺つゆで味を整えて完成。

食中毒を予防しましょう！

6月～10月にかけて、細菌の活動しやすい気温と湿度になるため食中毒が多く発生します。園でも最新の注意をはらって給食を提供しています。ご家庭でも食べる前に必ず手を洗い、食材はしっかりと加熱してすみやかに食べるよう心がけましょう！

