



石原第二保育園 管理栄養士 水野路子

今年も梅雨の季節がやってきました。シトシト降る雨や、ジトとした空気で、体調が崩れやすいこの季節。手洗い・うがいを徹底したいですね。

さて6月は、歯の衛生月間です！よく噛んで食べると、味がよくわかります。また、あごの発達をうながしたり、食べ過ぎの予防になったりします。いいことがいっぱいありますね。

虫歯の予防はどうすればいい？



- ①甘い物やジュースをダラダラと食べないようにしましょう。
- ②寝る前は食べないようにしましょう。特に、風呂上りのアイスやジュースは、要注意です。
- ③よく噛んで食べられるように工夫しましょう。
 - ・肉や野菜、きのこ、海藻などを使う。・切り方を一口大より少し大きくする。
 - ・ごはんやおかずを少し固めにする。
- ④子どもが食事のときは、大人も一緒に食べるようにしましょう。
- ⑤食べたら歯磨きをしましょう。
 - ・大人が、仕上げ磨きを必ず、してあげましょう。



食中毒の三原則

～食中毒を予防しましょう～

菌をつけない

手や調理器具、材料を
しっかり洗う。

菌をふやさない

調理したものは、菌が
増えないうちに食べる。
すぐに食べられない場合は
冷蔵庫で保存する。

菌をやっつける

食品の中心まで火が通る
ように、しっかり火を通す。

食中毒の発生しやすい季節になり
ました。家庭で出来る予防をしつ
かりしましょう!!

～レシピ紹介～ 大根とチーズのサラダ

【材料】

大根1/3本 さけるチーズ 1本 かいわれ少々(子どもはなくてもOK)

A [しょうゆ大1 砂糖大1 酢大2 ごま油大1 いりごま大2]

①大根は千切りにして塩小1/2～1でもんで10分くらい置いておく

②Aを混ぜ合わせておく。大根がしんなりしてきたら水気をしぼる

④大根とAを混ぜてチーズをさいてよく混ぜて完成

ばら組りゅうがくん、すずらん組ゆなちゃんのお母さんよりレシピ提供
していただきました。7月の献立に使わせていただきます!!

6月30日は水無月を食べる日？

水無月^{くづ}は、葛やういろ^う等^らの生地^ぢに、小豆を散らして三角形に切った菓子です。京都では、6月30日に水無月を食べる慣わしがあります。

「夏越祓(なごしのはらえ)」または「水無月祓(みなづきのはらえ)」と呼ばれる神事で、1年の半分が過ぎるこの日、穢れ^{けが}を払い、残り半年の厄除けを祈願します。この時季に冬に氷室に保存されていた氷を取り出し、宮中へ献上する行事があり、この氷の欠片に見立てたのが、水無月だという説があります。栄養価が高く邪気を払うとされる小豆をあしらった水無月は、暑い夏を乗り切る力となったのでしょうね。

