

雨が降ったり、晴れたりと天気コロコロと変わる梅雨の時期。じめじめとした蒸し暑い日が続くことで、体力や食欲の低下も心配になるかもしれません。栄養バランスの良い食事を心がけ、梅雨を乗り切りましょう。また、手洗いやうがいをしっかり行い、子どもたちの体調管理に気をつけていきましょう。



健康な歯を目指しましょう



6月は歯と口の健康習慣がある月です。歯磨きの習慣を身に付けましょう。

むし歯の無い歯は健康な身体を作るための基本となるものです。丈夫な歯を作るためには好き嫌いをせず、甘い物のだらだら食べるに注意することが大切です。また、柔らかい物ばかりを食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。よく噛んで食べる事を習慣化しましょう。



食中毒に気をつけて！

気温や湿度が高くなり、食中毒が発生しやすい時期になります。食中毒予防の3原則は「つけない・増やさない・やっつける」です！家庭でも以下の事に気を付け、食中毒を予防しましょう。

- 食品は新鮮な物を選ぶ。
- 肉や魚などは汁が漏れないよう袋に入れ冷蔵庫で保管する。
- 冷凍食品の常温解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍する。
- まな板と包丁は「加熱する食材用」と「加熱しないで食べる食材用」とで分け、使用するたびによく洗う。
- 食品は均一に加熱する。
- キッチンには常に清潔にし、作業前後はしっかり手を洗う。



～～保育園レシピ：五平餅(幼児2人分)～～

材料

ご飯 120g、片栗粉 2g、(赤)味噌 4g、砂糖 4g、みりん 1g、酒 1g、油 1g、ごま 2g



作り方

- ① ご飯に片栗粉を合わせ、粒が残る程度に混ぜる。
- ② (赤)味噌、砂糖、みりん、酒、油、ごまを一度加熱し、①の上塗りオープンで焼き色が付くまで焼く。
- ③ 盛り付けたら完成

冷たい物のとり過ぎに注意

段々と暑い日が増えていきます。

熱中症予防として冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。

清涼飲料水には砂糖が多く含まれているため、飲み過ぎると疲労感が増し、食欲も低下してしまいます。

子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶などを飲ませ、冷やし過ぎには注意しましょう。



～～みそ軟飯(乳児2人分)～～

(生後9か月頃～)

ご飯 100g、味噌 2g、砂糖 2g、ごま 0.5g

作り方

- ① 鍋にご飯をほぐし入れ、浸かる程度の水を入れる。
- ② 味噌、砂糖、ごまを加えて煮る。
- ③ 中火で沸騰したら弱火にして加熱し、5分程度加熱する。
- ④ 火からおろし5分程蒸らす。
- ⑤ 盛り付けて完成。