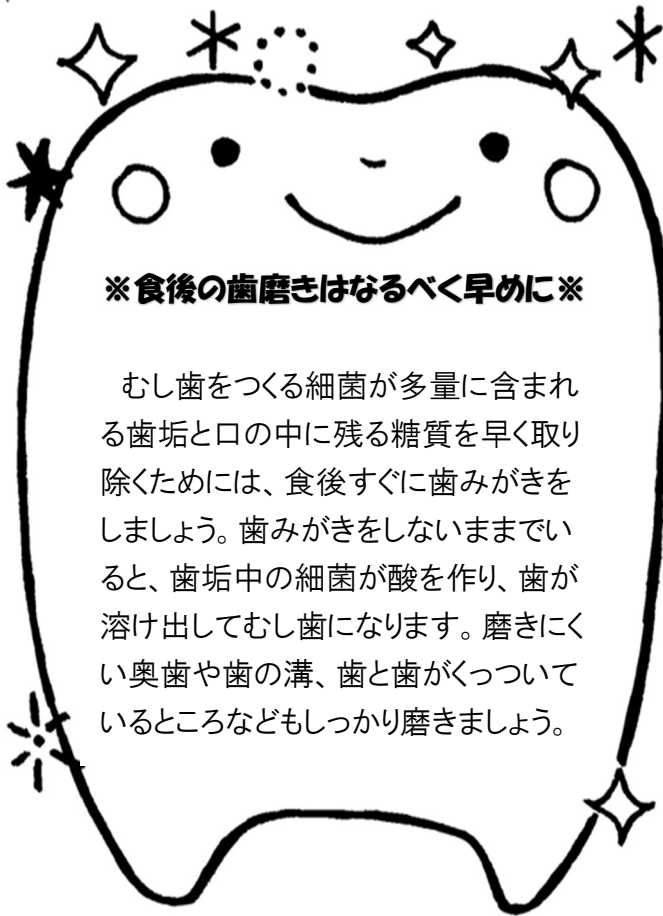




給食だより

令和5年6月号

今年も梅雨の季節がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子供たちも体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。また、食中毒も発生しやすくなりますので、引き続き手洗いうがいを心がけて元気に過ごしましょう。



※食後の歯磨きはなるべく早めに※

むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯垢と口の中に残る糖質を早く取り除くためには、食後すぐに歯みがきをしましょう。歯みがきをしないまましていると、歯垢中の細菌が酸を作り、歯が溶け出してむし歯になります。磨きにくい奥歯や歯の溝、歯と歯があがくついているところなどもしっかり磨きましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です！

丈夫な歯で生涯を過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。ばい菌に負けない強い歯を作るためにも好き嫌いをせず、何でも食べる事も重要です。歯の栄養にはカルシウム、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランスよく摂ることが大切です。これらを積極的に食べるようにしましょう！

＊カルシウムを多く含む食べ物＊

牛乳、チーズなどの乳製品、ひじきなど

＊リンを多く含む食べ物＊

肉類、お米、ワカメなど

＊ビタミンAを多く含む食べ物＊

人参、ほうれん草など緑黄色野菜

＊ビタミンCを多く含む食べ物＊

みかんなど柑橘類、さつまいも、ピーマンなど

＊ビタミンDを多く含む食べ物＊

鶏卵、きのこ類、いわし、さんまなど青魚

※今月のレシピ…鮭の黄金焼き※

《材料》 5人分

- ・鮭 5切れ
- ◎下味
- ・酒・しょうゆ・みりん各大さじ1(15cc)
- ◎タレ
- ・味噌 8g～
- ・マヨネーズ 70g～
- ・溶き卵 1/3 個分位

《作り方》

1. 鮭に下味をつける。
2. 200℃に予熱したオーブンで約15分焼く。
3. 一度取り出し、合わせ調味料を上からかけて約6分焼き、焼き色をつけて完成です。

※しっかり味でご飯の進む味付けになっています。

6月29日(木)の給食でも提供予定なので、お楽しみに♡