



給食だより

令和6年6月

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、おうちからご飯を持ってくる際は、菌の繁殖を防ぐためです。冷めてからふたをしてきてください。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。



子供のむし歯と食べ物



6月4日は虫歯予防デーです。楽しく食事をするために、歯が大事です。虫歯になりやすい食べ物・なりにくい食べ物を知って、子どものうちから虫歯を予防しましょう！

虫歯菌に人気のあるお菓子	虫歯菌に人気のないお菓子
<p>1 キャラメル・ヌガー・グミ・あめ</p> <p>粘着性があり長い時間甘さを楽しむ食べ物、かつ、酸を作る力が強い食べ物</p>	<p>1 季節の果物・野菜・ヨーグルト・チーズ</p> <p>口の中に含んでいる時間が少なくて歯石や酸を作る力が弱い食べ物</p>
<p>2 ウエハース・ビスケット・カステラ</p> <p>水分を含むと粘着性が高くなる食べ物</p>	<p>2 砂糖不使用のせんべい・クラッカー・ポテトチップス</p> <p>砂糖不使用で、口に含んでる時間が短い食べ物</p>
<p>3 チョコレート・クッキー</p> <p>歯垢・酸を作る力が強い食べ物</p>	<p>3 プリン・ゼリー・ケーキ</p> <p>飲み込んだらうがい程度でも糖分が口から無くなる様な食べ物</p>

※今月のレシピ…鶏肉のマーマレード焼き※

《材料》

・鶏皮なしもも肉(25g) 10ヶ

※下味

- ・にんにく 少々
- ・しょうゆ 20g
- ・マーマレードジャム 10g

《作り方》

鶏もも肉を下味に30分程漬け、オーブンで焼いて火が通ったら完成です。

