



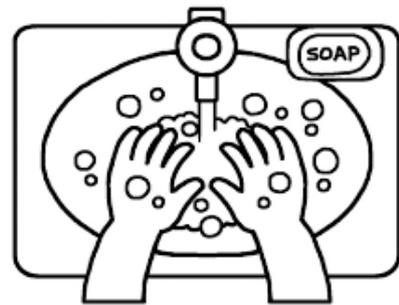
# 給食だより



梅雨の季節となりました。雨の日、皆さんはどのように過ごされていますか。お子さんと料理をするのも良いのではないのでしょうか。また、食中毒にも気をつけなければならない季節でもあります。食中毒予防の第一は『手洗い』です！

食事の前は、石鹸を付けて手をあらい、いつも清潔に心がけましょう。

## てをあらおう



### ～6月4日は虫歯予防デー～ よく噛んで食べよう

「かむ」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。“しっかりかむ”ということは、皇体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけさせることが大切です。しかし、ただかむ回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。楽しく・美味しく食べものを味わうことで、生活習慣として、よくかむ習慣を身に着けることが出来るのです。



### ～旬の食材～ じゃが芋



ビタミンC・カリウムが豊富で美容や丈夫な体づくりに有効です。タンパク質や亜鉛を多く含む食べ物と組み合わせると効果的です！



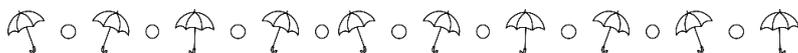
### ～かみかみメニュー～

#### 【レンコンサラダ】

|              |     |
|--------------|-----|
| 〈材料〉 1人分     |     |
| スライスレンコン（水煮） | 10g |
| ごぼう          | 5g  |
| キャベツ         | 10g |
| 人参           | 5g  |
| コーン          | 5g  |
| ツナ           | 5g  |
| 砂糖           | 2g  |
| 醤油           | 3g  |
| マヨネーズ        | 6g  |

#### 〈作り方〉

- ① れんこんは一口大に切る。
- ② ごぼうは縦に半分に切り、うすめの斜め切りにする。
- ③ ①②を油で炒めて、砂糖・醤油で下味をつける。
- ④ その他の野菜は下茹でし、粗熱がとれたら、ツナ・マヨネーズで合えて出来上がり。



## 地産地消

### ～育くんで育った野菜～

長ネギ

ごろごろ畑でとれました  
おいしい野菜を召し上がれ

### 食育クイズ

虫歯になりやすいお菓子3位はウエハース・2位はキャンディー。では1位はなんでしょう？

- ① チョコレート
- ② キャラメル
- ③ グミ

正解は②

順位は虫歯を作る4つの原因から判定されます。①食べかす②虫歯菌が大好きな酸を作り出す程度③お菓子を食べている時間の長さ④糖分が口の中に残っている時間の長さ。これらの時間が長いほど虫歯になりやすくなります。

