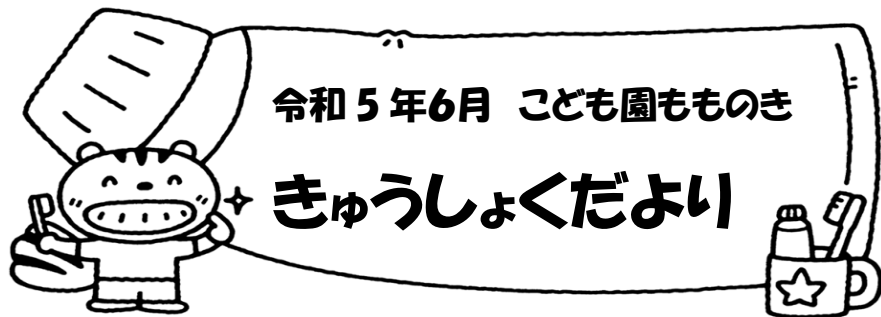




♪ 6月食育テーマ♪

《 食事のマナーを知ろう 》

だんだんと気温も上がり、汗ばむ季節になってきました。また、これからの梅雨時から夏にかけては、食中毒が流行る時期でもあります。

汗にはたくさんのバイ菌がいるため、子どもたちの手洗いにも重点を置き、きれいな手で食事をすることを習慣づけていけるようにしたいと思います。また給食室でも十分食中毒への注意をはらい、調理に取り組んでいきます。

今月は歯科検診があります。虫歯にならないために、よく噛んで 給食を食べるように声かけをします。よく噛むことで《口内調味》 され、食事がおいしく感じられるということを、子どもたちに伝えていきます。

○歯の衛生週間○

虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。特に、乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。子どもたち自身で意識して、朝、食後、就寝前の歯磨き習慣がつくように声をかけてあげてください。よく 噛んで物を食べると、だ液がたくさん出て虫歯菌の繁殖が抑えられます。少し硬い食材を食事に加えてみてはいかがでしょうか。

かぜの予防 4 つのポイント



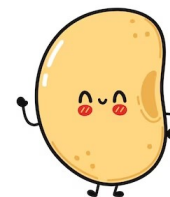
- ①栄養のバランスのよい食事を 3 色きちんととる。
- ②十分な睡眠で生活リズムを整える。
- ③外で元気に遊び体力をつける。
- ④室内の換気と温度・湿度の調節を心がける。

～今月のレシピ～

きなこラスク

材料

- ・フランスパン 1/2 本
- ・きな粉 大さじ 3
- ・砂糖 大さじ 2
- ・塩 ひとつまみ
- ・バターor マーガリン 適量



- ①きな粉・砂糖・塩をよく混ぜる。
- ②フランスパンを 1cm 幅にスライスし、バターかマーガリンを塗る
- ③パンに①を振りかけ、トースターで表面がカリっとするまで焼く！

