



# 6月給食だよ



あじさいが咲き始め、そろそろ梅雨の季節となりました。じめじめとする天気が続くことが多く、食中毒を起こす細菌の繁殖期でもあります。食中毒予防の基本の手洗いをこまめに行って、いつも清潔にしておきましょう。



## 梅雨時のご飯作りの注意点

### ☆調理する時のポイント

- ・生肉、魚、卵を取り扱った後は手を洗いましょう。
- ・食器や包丁、まな板、ふきん、スポンジなどは、使った後すぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。
- ・加熱して調理する食品は十分に加熱します。
- ・前日の残り物は、もう一度火を通してください。
- ・調理後すぐに食べない時は冷蔵庫へ入れましょう。

### ☆お弁当作りのポイント

- ・料理をすばやく冷やしてから、お弁当箱に詰めます。
- ・おかずは種類ごとに、アルミホイルなどで仕切りを作ります。
- ※梅干しや、しそ刻みなどを添えると、ごはんが腐りにくくなります。

## 6月4日は虫歯予防の日



《虫歯になりやすい食品は？》 ～口の中に糖分が長居する甘い食べ物には要注意～

子ども達の好きな甘味の代表、砂糖は虫歯の大敵ですが、その砂糖の含有量や、口に入れてから飲み込むまでの時間により、虫歯のでき方に違いがあります。

砂糖含有量が多く歯にくっつきやすい、キャラメルやキャンディー、チョコレートなどは、長い時間口の中に砂糖を入れておくことになるので、虫歯を誘発しやすく注意が必要です。

甘い食べ物は虫歯の原因ということを頭の隅に置きながら、食べた後はしっかり歯を磨いて予防しましょう。

### 《歯を溶かす清涼飲料水・スポーツドリンク》



酸味のある清涼飲料水やスポーツドリンク飲料などの酸度はpH3以下で、歯を溶かすのに十分です。口の中に残る時間は短いですが、何回も飲み続けると虫歯の大きな原因になります。

### 《より良い歯をつくる》



繊維の多い野菜やりんごなどをサクサク噛んだり、食後に水やお茶を飲むことにより、自然に歯の上のカスを除くことができます。

「むやみに間食をしない」「甘い物を食べたなら歯磨きをする」を基本に歯の健康を保ちましょう。

## 6月の旬な食材 枝豆



枝豆は緑黄食野菜に分類され、ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は消化を助ける働きや、糖質をエネルギーに変える効果があり、その結果疲労回復や夏バテ予防に良いと言われています。そのまま食べても、おにぎりやサラダに入れても美味しいですね。