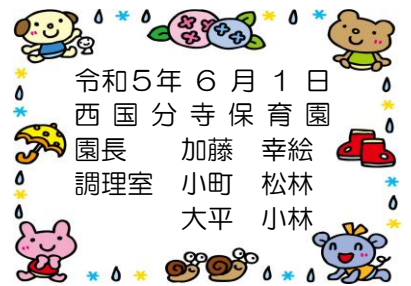




食育だより6月号



令和5年 6月 1日

西国分寺保育園

園長 加藤 幸絵

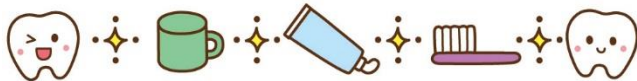
調理室 小町 松林

大平 小林

色づき始めたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は1日の寒暖差も大きく、体調をくずしやすくなります。むし暑さで食欲を落とさないように、調理方法や味付けなどで食事に変化を加えてみるのもいいですね。



よく噛んで食べよう



むし歯を予防する

6月4日はむし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きで予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけましょう。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。「噛む力を育てること」は「かたいものを食べさせること」ではありません。食物繊維の多い野菜や乾物（切干大根やひじき）など、噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



食中毒の種類と家庭での予防

気温も湿度も高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食中毒の中で発生件数が多いのはサルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。

食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」（手を洗うなど）、「増やさない」（低温で保存するなど）、「やっつける」（食材の中心部までしっかり加熱するなど）ことが3原則です。特に子どもは、食中毒になると症状が重くなりやすいので、肉や魚の生焼けや、食品の保存には十分注意しましょう。

大豆のスコーン

《材料 5個分》

- ・大豆水煮 50g
- ・小麦粉 100g
- ・ベーキングパウダー 3g
- ・砂糖 25g
- ・塩 少々
- ・牛乳 50ml

《作り方》

- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ②①にバターを加え、指先でもみ込み、よく混ぜたら砂糖、塩、大豆を加える。
- ③②に牛乳を加えてまとめる。
- ④数に分けて丸め、175℃のオーブンで15分ほど焼いてできあがり。

☆大豆の他にゴマやレーズンでもおいしく作れます。



噛めば噛むほど大豆のおいしさが味わえます！