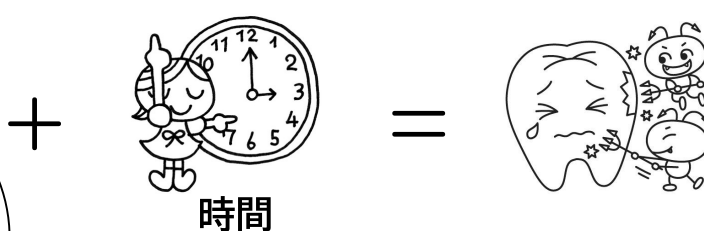
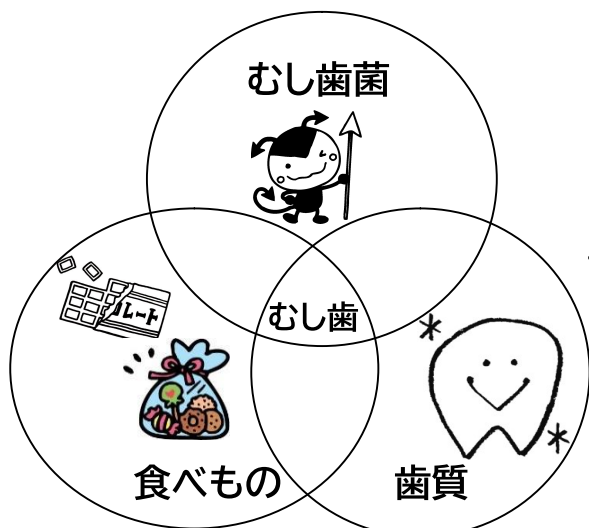


季節は梅雨に移り変わりました。
体調管理に気を付けながら、健康に過ごしていきましょう。

★6月はむし歯予防月間です★



3つ(歯質・食べもの・むし歯菌)の原因に
時間が加わるとむし歯になります。

<乳歯のむし歯の特徴>

乳歯は永久歯に比べて、エナメル質が薄い為、むし歯で穴が開いてしまうと、神経まで進むのが早いです。痛みにも鈍感で、気付いた時には大きなむし歯になっていたということもあります。



<参考>「2023年4月 歯っぴ〜噛む噛む」

★6月は食中毒が起こりやすい時期です★

ご家庭でも、衛生管理や食品の取り扱いには、お気を付けください。

①食中毒菌を食品に「つけない」

- ・適切な手洗い: 食事前や調理前、非加熱食品に触れる時、トイレの利用後など
- ・器具の洗浄: 生の肉や魚などを調理した調理器具やシンクなどの洗浄をお忘れなく!
- ・適切な保存: 買い物袋の中、冷蔵庫等で保管中の食品の相互汚染を防止しましょう。
- ・健康管理 : 調理を行う人が食中毒等にかかる、感染を広げてしまう可能性があります。

②食品に付いてしまった食中毒菌を「増やさない」

- ・温度管理 : 常温での放置はとっても危険。細菌がどんどん増えてしまいます。
- ・迅速な処理: 冷蔵庫の中でも、細菌はゆっくりと増えていきます。調理後は、早めに食べましょう。

③食品や調理器具に付いた食中毒菌を「やっつける」

- ・ほとんどの食中毒菌は加熱によって死滅します。加熱食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。
- ・調理器具などの殺菌は、しっかり洗浄した後に、キッチン用漂白剤や熱湯などでおこないましょう。

※まな板・包丁、ふきん、スポンジ、たわし、シンク等。

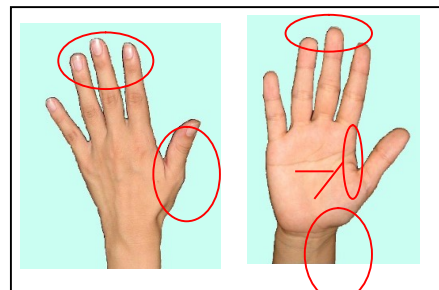
上手に手を洗いましょう！

○なぜ手を洗うの？

汚れが付いていなくても、手には目に見えない細菌やウイルスが付いています。手に付いた細菌やウイルスが体に入ると、かぜやインフルエンザ、食中毒などの病気にかかってしまうかもしれません。手を洗えば、細菌やウイルスを洗い流すことができます。

○上手な手の洗い方

手は、せっけんを使って丁寧に洗います。
特に、汚れが残りやすい部分を意識して洗うことで、キレイに洗うことができます。



○どんな時に手を洗っていますか？

食事をする前、料理を作ったり配ったりする前、トイレに行った後、外から帰ってきたとき、汚れているものを触ったとき、せきやくしゃみをして手で口を押えたときなど。こまめに手を洗いましょう。

～給食レシピ紹介～

リャンパンサンスー

〈材料〉子ども4人分

緑豆春雨(乾)……………16g

胡瓜……………80g

かにかまぼこ……………30g

人参……………25g

卵……………1個

油……………4g

ごま油……………2g

砂糖……………10g

酢……………10g

しょうゆ……………6g

} A

〈作り方〉

- ①緑豆春雨をボイルし、流水で洗う。
- ②錦糸卵を作り、冷ましておく。
- ③胡瓜、人参を短めの千切りにし、人参はお好みの固さに茹でる。かにかまぼこはほぐす。
- ④胡瓜、人参は、水気を絞る。
- ⑤調味料をすべて合わせておく。
- ⑥①～③をすべて合わせ、Aの調味料で和える。

リャンパンサンスーとは、細切りにした野菜や春雨などを酢で和えた中華料理のことを言います。

蒸し暑い日にピッタリの和え物です☆

6月14日(金)の給食



この日の給食は、カレーピラフ、シーザーサラダ、添えミニトマト、野菜スープ、牛乳でした。

カレーピラフは暑い日でも食欲がわくような味付けで、子ども達からも人気の高いメニューでした。シーザーサラダにはりす組さんが収穫した胡瓜を使用しました。子ども達が収穫した胡瓜は度々給食の中に取り入れています。新鮮な野菜はみずみずしくてとってもおいしいです。