

# 6月 給食だより

6月は湿度が高くて暑い日や、逆に少し肌寒い日があったりと、気候の変化で体調を崩す時期でもあります。熱中症の件数が増えてくるのもこの時期です。適度な水分補給を心がけましょう。



## よく噛む習慣をつけよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。いつまでも健康な口内を保つためには、乳幼児期からの食習慣が影響してきます。近年はやわらかい食材を食べることが多く、噛む回数が減っています。よく噛むことを意識して、お口の健康について考えてみましょう！

### ～咀嚼力をアップする調理のポイント～

#### 切り方の工夫

加熱するとやわらかくなる食品は大きめに切る。繊維が多い野菜は繊維を断ち切るように切ると噛み切りやすくなります。噛む力がついてきたら繊維に沿って切り、噛む回数を増やしましょう。



#### 食材の工夫

根菜類など噛む回数の増える食品を取り入れましょう。おやつはスナック菓子などではなくせんべいなど噛みごたえのあるものに変えてみましょう。



#### 加熱時間の工夫

小さいうちは噛む力が未熟なので、噛むのが嫌にならない固さにしてあげることも必要です。上手になってきたら加熱時間を短くするなど工夫するとよいでしょう。



## 食中毒に注意！

梅雨の時期には湿度が高くなり、細菌の繁殖が心配されます。特に乳幼児は抵抗力が弱いので、気を付けなければなりません。少しでも気になる症状があるときは、お友達にうつさないようにするためにも休養しましょう。

#### 菌を付けない

生食用と生肉など切るまな板を分けて菌を付けないようにしましょう！



#### 菌を増やさない

加熱や冷蔵を過信せず、菌が増える前に食べきましょう！



#### 菌をやっつける

よく手を洗い、消毒をしましょう。調理器具も消毒して殺菌しましょう！



## 作ってみませんか

### 【春雨と牛肉の炒め物】

#### ●材料（5人分）

- 春雨…40g
- 人参…20g
- パプリカ（赤・黄）…各30g
- 椎茸…30g
- 牛バラ肉…75g
- ピーマン…15g
- 竹の子…40g

(A) ・醤油…大さじ1 ・砂糖…大さじ1

- ・みりん…大さじ1
- ・おろしにんにく…小さじ1/2

(B) ・醤油…大さじ1・1/2 ・砂糖…大さじ1

- ・ごま油…小さじ1 ・白ごま…小さじ1

#### ●作り方

1. 春雨はゆでて食べやすい長さに切る。
2. 人参・ピーマン・パプリカ・竹の子は千切り、椎茸は薄切りにする。
3. 牛肉は2cm幅に切り、Aで下味をつける。
4. 牛肉をごま油で炒め、ピーマン以外の野菜を加えて炒める。
5. 春雨を加え炒め、最後にピーマンを加えて炒めたらBで味付けする。

