



## むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンD やリン、さらにビタミンA やビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。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、清涼飲料水などを水代わりに飲まないように注意しましょう。

## 食中毒に注意！手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、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。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底しましょう。

食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸・ハンドソープ等で手を洗う習慣を守ることが大切です。指先や指の間までしっかりとこすり洗いして、十分に洗い流しましょう。



## メニューをご紹介します

[ホームページをチェック♪](#)

トップページの「食育の時間」をクリック♪「給食だより」や「食育のじかん」をカラーで掲載しています。過去のものもご覧になれます。  
また、毎月の給食の写真を載せた「給食ギャラリー」では日々の給食がどのようなものか見ることができます。

### ☆魚の梅照り焼き☆



＜材料・・・子ども5人分＞

- ・白身魚 250g
- ・梅びしお 小さじ1
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・三温糖 小さじ2

#### ＜作り方＞

- ①白身魚は流水でさっと洗い水気をふく。塩コショウをふる。
- ②調味料を合わせて①を漬け込む。  
冷蔵庫で1時間以上味を染み込ませる。
- ③オーブン、グリル、フライパン等で焼く。

### ☆南瓜のサラダ☆



＜材料・・・子ども5人分＞

- ・南瓜 150g
- ・胡瓜 80g
- ・人参 50g
- ・冷凍コーン 30g
- ・ロースハム 30g
- ・レーズン 30g
- ・マヨネーズ 大さじ1

#### ＜作り方＞

- ①南瓜は茹でてつぶす。
- ②胡瓜はさいの目に切り塩もみする。
- ③人参はさいの目に切って茹でる。
- ④ロースハムはさいの目に切る。  
レーズン、コーンは茹でる。
- ⑤ボウルに水気を絞り粗熱を取った材料を入れマヨネーズで和える。

※チーズやりんごを加えてもおいしくなります