



# 6月の給食だより

令和2年6月1日  
別府つくし保育園

今年も梅雨の季節がやってきました。湿度の高いジメジメした空気や、しとしと降る雨に体調を崩しやすい季節です。また、細菌が繁殖しやすい季節でもあります。人間の抵抗力が落ちていると、食中毒にかかりやすくなるので、食中毒予防のためにも、手洗い、うがいをしっかり行いましょう。



## 6/4は虫歯予防デー



虫歯がなぜできてしまうかという、虫歯菌が糖類(主に砂糖)をエサにして、酸を生み出して歯を溶かしてできます。それには、歯磨きはもちろん、食べる時間や回数・食事の内容も大きく関係しています。

### 虫歯予防の食習慣

#### ①よく噛んで食べる

しっかり噛みしめて味わうものを食事に組み合わせてください。硬いもの、食物繊維が多い野菜や果物などは特に、掃除効果が高くなります。また、よく噛むことでアゴが発達し、永久歯がきれいに並びます。園では咀嚼力アップのための「かむかむメニュー」を多く取り入れています♪



#### ②「だらだら食べる」はやめましょう

同じ量の食べ物でも1回で食べるより、だらだらと食べ続けるほうが、虫歯になりやすくなります。その理由は口の中に虫歯菌のエサとなる食べカスがあると、酸を作り続け、その酸が歯を溶かし続けてしまうからです。

#### ③甘いものを取りすぎない

幼児期にとっておやつは大切な食事の一つです。『おやつ＝甘いお菓子』という考え方を变えて、おにぎり、お芋、果物などを取り入れて、量を決めて食べましょう。園でも積極的におやつとして取り入れています♪ また、ジュースにはたくさんの砂糖が含まれており、飲みすぎも虫歯の原因となります。食習慣を見直して、虫歯予防をしていきましょう！

咀嚼力UP！  
オススメレシピ

### かみかみバーグ 【6月9日(火)の献立】

#### 材料 (4人分)

- ・牛ひき肉 80g
- ・豚ひき肉 80g
- ・玉葱 90g
- ・干しひじき 3g
- ・コーン 40g
- ・醤油 5g
- ・パン粉 12g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・油 少々

#### 【作り方】

- 1、玉ねぎはみじん切り、干しひじきは水で戻し、細かく切る。
- 2、油で玉ねぎを炒め、冷ます。
- 3、ひき肉に、冷ました玉ねぎ、干しひじき、コーン、醤油、パン粉、塩、こしょうをよく混ぜ合わせる。
- 4、3を空気を抜きながら丸形または小判型に作り、油をひいたフライパンまたはオーブンで焼き、できあがり♪