



給食だより

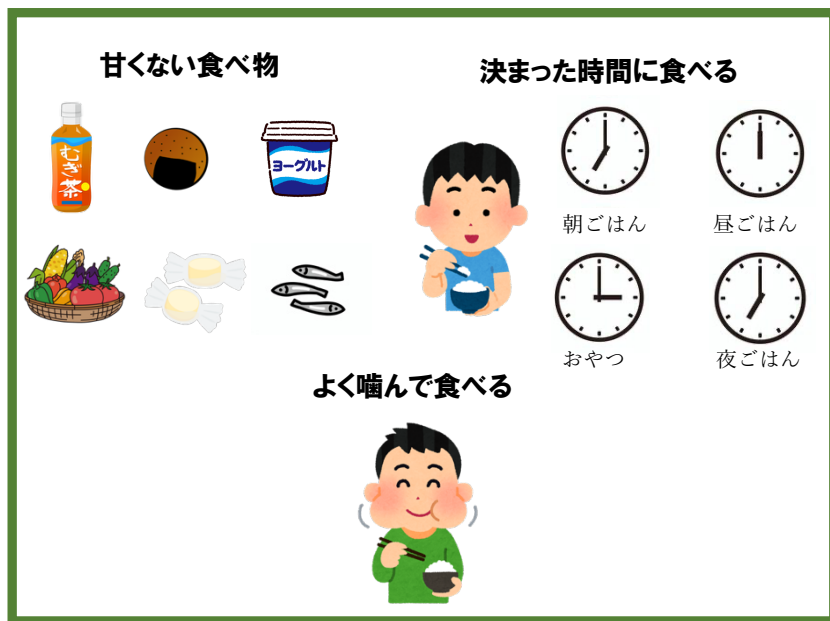
学校法人鳥沢幼稚園とりさわ認定こども園

よく噛んで食べましょう

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です

虫歯を予防するためには？

1. 歯磨きをしっかりとしましょう。
2. 糖分は虫歯菌が好むので、甘い食べ物をできるだけ控えましょう。
3. 食事やおやつをダラダラ食べるのではなく時間を決めて間隔をあけて食べましょう。
4. よく噛んで食べましょう。よく噛んで食べる事によって唾液の分泌を多くします。唾液の成分には、カルシウムとリンが含まれています。またお口の中の環境を整えるのに大切な働きをしています。



食中毒を予防しましょう！

6月から10月にかけて高度な多湿な日が続くので食中毒が発生しやすい期間になっています。

食事をする前にはきちんと手を洗い、食材はしっかりと加熱して食べるようにしましょう！

食中毒予防のためのポイント！

1. 食べ物を触る前に、しっかり手洗いをしましょう。手洗いは食中毒予防にとっても効果的です。綺麗に見えても手には細菌やウイルスがついていることがあります。食べ物を触る前にはしっかりと手を洗いましょう！
2. 残った料理を保存する時は、冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。残った料理を保存するときは室温に放置しないように。また残った料理を食べる時にはしっかりと加熱をしてから食べることが大切です。
3. 野菜などは洗ってから使用するように。
洗浄の不十分な野菜や果物、その加工が原因で食中毒となる場合があります。特に加熱しないで食べるサラダなどは念入りに洗いましょう。

おやつ紹介

信玄マカロニ



材料

・マカロニ	15g
・きな粉	5g
・砂糖	4g
・黒蜜	5g

作り方

- ① マカロニを茹でる。
- ② きな粉と砂糖を混ぜ合わせておく。
- ③ 茹でたマカロニと②を混ぜ合わせる。
- ④ 混ぜたマカロニの上に黒蜜をかけて完成。