6月　給食だより

梅雨の季節になりました。これから気温も上がり、ジメジメと蒸し暑い日が続きますので体調を崩しがちです。食事前の手洗いやうがいを徹底し、身近な衛生管理に気をつけるようにしましょう。

●6月4～10日は「歯と口の健康習慣」です

歯は、体に栄養を取り入れるために、とても大切な働きをしています。言葉の発音や頭の働きなどにも重要な役割をしています。大人の手で虫歯予防を行い、お子さんの未来へ、きれいな歯を残しましょう。

●歯に良いおやつの与え方

・時間と量を決めましょう

1 日に食べる回数が多かったり、長い時間かけてダラダラと食べてしまうことは虫歯の原因になります。できれば、1 回分をお皿やコップに入れてあげましょう。

・スポーツドリンクの飲み過ぎに気を付けましょう

健康飲料のイメージがありますが、これらも糖分をたくさん含んでいます。甘い飲み物を夕食後や、お風呂上りに飲ませることはできるだけやめましょう。

・組み合わせに気を付けましょう

おやつが甘いお菓子の時は麦茶や牛乳など、砂糖を含まない飲み物と組み合わせてみましょう。

親子クッキングレシピ

「こども園の給食レシピ」

（スパゲティミートソース）

（子ども 1 人分の材料）

スパゲッティ	120 g	生椎茸	10 g
牛ひき肉	30 g	塩	少々
豚ひき肉	30 g	ケチャップ	40 g
玉ねぎ	50 g	ソース	6 g
人参	20 g	油	適量

（作り方）

① 玉ねぎ、人参、生椎茸はみじん切りにしておきます。

② 沸騰した鍋に塩を入れて、スパゲッティを茹でます。

③ 別鍋に油を熱し、牛ひき肉と豚ひき肉、①を炒め、ソースとケチャップで味を調えます。

④ ②の茹で上がったスパゲッティをフライパンで熱し、さっと炒めてお皿に盛り、③をかけて出来上がりです。

※親子クッキングは子どもの食への関心を高め、正しい食生活を身につけてもらうことにつながります。子どもが苦手な食べ物を自分で料理することで、身近に感じ、「食べてみようかな」と思えるようになるかもしれません。さらに、火や包丁など危険な作業も学ぶことができる良い機会ですね。