

食育だより



令和2年 6月号
東北文教大学附属幼稚園
栄養士 石山由貴

まもなく梅雨に入る季節がやってきます。食事前の手洗いうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生管理に気をつけて過ごしていきましょう。菌を増殖させないためにも「つけない（手洗い）、増やさない（冷蔵・冷蔵保存）、やっつける（加熱殺菌）」の三原則を守り、食中毒を予防しましょう。

6月4日はむし歯予防デーです！

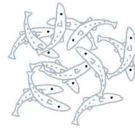
むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。口は食べ物を砕いて唾液を混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため食事に大きく影響します。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。

むし歯を作らない食べ方

- ★おやつのお菓子などだらだら食べず、時間を決めて食べる
- ★適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよくかんで食べる
- ★規則正しい食生活をする
- ★清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



歯を強くするレシピ



《しらすチーズおにぎり》

		＜材料＞（1人分）	
エネルギー	279kcal	・ごはん	150g
たんぱく質	8.2g	・しらす	3g
脂質	3.3g	・小松菜	10g
塩分	0.9g	・プロセスチーズ	10g
カルシウム	100mg	・かつお節	0.4g
		・めんつゆ	4g
		・焼きのり	1枚



- ① ご飯を炊く。チーズを1cm角切にする。
- ② 小松菜をゆで、みじん切りにする。
- ③ 炊き上がったご飯にしらす・小松菜・チーズ・かつお節を混ぜ合わせ、めんつゆで味付けする。
- ④ おにぎりにして出来上がり！
お子さんと一緒に握っても楽しいですね！



軽食好評レシピ 第1弾

《にんじんケーキ》

		＜材料＞（1人分）	
エネルギー	129kcal	・人参	15g
たんぱく質	1.8g	・HM	13g
脂質	7.1g	・レモン汁	1g
塩分	0.1g	・卵	6g
		・砂糖	4g
		・油	6g



- ※HM（ホットケーキミックス）です。
- ① 人参をすりおろす。
 - ② すべての材料を混ぜ合わせる。
 - ③ 170℃に温めておいたオーブンで10～15分焼いて出来上がり～♪
※卵アレルギーの方は卵を牛乳に代用すると良いですよ!!

