



# 給食だより



## ～むし歯を予防する～

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。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、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、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

噛むとメリットいっぱい！！

### 「合言葉は“ひみこの歯がーぜ”」



1. ひ 肥満予防・・・よく噛むと満腹中枢が刺激されて、太りすぎを予防します。
2. み 味覚の発達・・・よく噛んで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。
3. こ 言葉の発音・・・よく噛むと口の周りの筋肉が鍛えられ、はっきり発音ができます。
4. の 脳の発達・・・よく噛むと脳の働きが活発になります。
5. は 歯の病気予防・・・よく噛むと唾液がたくさん出て歯の汚れをきれいにします。
6. が がんの予防・・・唾液中の酵素には発がん作用を弱める働きがあります。
7. い 胃腸快調・・・よく噛むことで胃の働きがよくなり、消化吸収されやすくなります。
8. ぜ 全身体力向上・・・よく噛むことで心身が健康になり元気がでます。

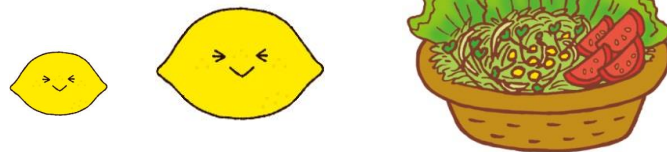
## ～食中毒に注意しましょう～



暑くてジメジメした気温と湿度の高い季節です。これからの季節に多くみられる「細菌性」食中毒。サルモネラ菌や腸管大腸菌（O-157、O-111など）に十分注意しましょう。サルモネラ菌は卵や肉、腸管大腸菌は肉が原因となります。この時季は特に生食を避けます。また、卵や肉などの食品を触った後には手や道具類をしっかりと洗い、冷蔵庫から出したら速やかに調理し、しっかりと加熱するように心がけましょう。

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、ご家庭では“手洗いの徹底”をお願いします。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、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

### 減塩ひと口☆コラム☆



～減塩調理の工夫：塩味と酸味～

前回までは汁物の減塩テクニックをお伝えしましたが、ほかにも減塩調理の方法はいろいろあります。

みそ汁などの汁物はだしを濃くにとって「うま味」をたくさん引き出すことで、使う塩分を少なくすることをお伝えしました。今回は暑い季節においしくなる、サラダや酢の物に使う、酢やレモン汁などの酸味と塩味の関係です。

酸味には塩味を引き立てる効果があります。酢を使うと塩は少量ですみます。

酢の物や南蛮漬けなど酸味を使った料理は塩分は多くないのに美味しく食べられます。浅漬けや漬物にも酢やレモン汁などの酸味をプラスすることで、使う塩の量は約半分になります。

お子さんは甘味を好み、酸味や苦味は少し苦手とする味です。ですが、日々取り入れることで段々とその味も受け入れられるようになります。保育園の給食でも暑い時期にはいつもより多くの酸味を取り入れたメニューを採用しています。