

2025年6月1日

# もりもり げんき



## ☆丈夫な歯をつくる☆

6月4日～10日までの一週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康習慣」です！虫歯の無い歯は、健康な体を作るための基本となるものです。丈夫な歯を作るには、好き嫌いをなくし、甘いものを食べ過ぎないことが大切です。子どもたちを虫歯から守るためにも、食生活の見直しや、食後の歯磨きを習慣付けたいですね！



### よく噛む習慣をつけましょう



よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、虫歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力などの向上の効果があります。噛み応えのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

噛み応えがあるのは鶏肉よりも豚肉です。少し厚めのお肉にしてよく噛んで食べましょう。豚肉にはビタミンB1が含まれています。ビタミンB1には疲労回復効果があります。豚肉単体で焼いて食べても美味しいですが、玉ねぎと一緒に食べることによってビタミンB1の吸収率が高まります。

### 6月の旬の食材

トマト ズッキーニ ピーマン さくらんぼ びわ メロン あじ など



### ♪ 6月の行事食 ♪

12日 こどもみこしまつり

焼きそば、フランクフルト、フライドポテト  
屋台メニューです。

18日 お誕生日会

菜飯、からあげ、プロッコリーの磯和え、プチトマト、  
味噌汁(つるむらさき、たまねぎ)です。

26日 ご当地献立

今月は宮崎です。



## 注意！食中毒の増える季節です！！



6月～9月は1年を通して食中毒が多く発生する時期です。

食中毒にからないために食中毒の三原則「つけない・増やさない・やっつける！」を覚えておきましょう。

### ① 細菌を食たべ物ものに「つけない」

- 手を洗う、調理器具を清潔にする、肉や魚の汁を他の食品につけない。  
手を洗うことによって二次感染を防ぐ事が出来ます！



### ② 食べ物ものについた細菌「増やさない」

- できるだけ早く冷蔵庫にいれる、早く食べる。

### ③ 食べ物ものや調理器具に付着した細菌を「やっつける」

- 肉や魚、野菜は加熱して食べる、肉や魚を切った調理器具は殺菌するなど清潔にする。

多い食中毒としては・・・

1位 カンピロバクター 2位 サルモネラ菌 3位 黄色ブドウ球菌 となっています。

1位のカンピロバクターについて簡単に説明します。

- 原因は鶏肉や牛肉で熱に弱いのでしっかりと加熱しましょう。肉を触った手は洗いましょう。
- 真空パックなどの酸素のないところでは増殖できません。ただ鶏肉の隙間に少しの酸素があると生き残り、30～46℃で活発に増殖します。
- 症状としては下痢、発熱、腹痛、吐気、嘔吐などです。



## あじさいの咲き始め♪



6月は、この時期に咲くあじさいをイメージした「あじさいゼリー」を提供予定です。

そんなあじさいゼリーのレシピをご紹介します。

＜分量＞

ぶどうジュース	120 cc (常温に戻す)	りんごジュース	80 cc (常温にする)
砂糖	15g (お好みで調整)	砂糖	12g (お好みで調整)
粉寒天	2g	粉寒天	1.5g
水	120 cc	水	80 cc



＜作り方＞

- 鍋にAの水と粉寒天をいて混ぜながら弱火にかける。  
ふつふつ湧いてきたらそのまま1～2分混ぜながら加熱する。
- 粉寒天が溶けたらAのぶどうジュースと砂糖を加え、砂糖が溶けるまで軽く混ぜる。
- バッドに流し、粗熱が取れたら霊倉庫に1時間以上冷やし固める。
- りんごゼリーをBの材料で同様に作る。
- 固まったぶどうゼリーとりんごゼリーを小さめの角切りにし、混ぜて盛り付ける。