



平成30年  6月

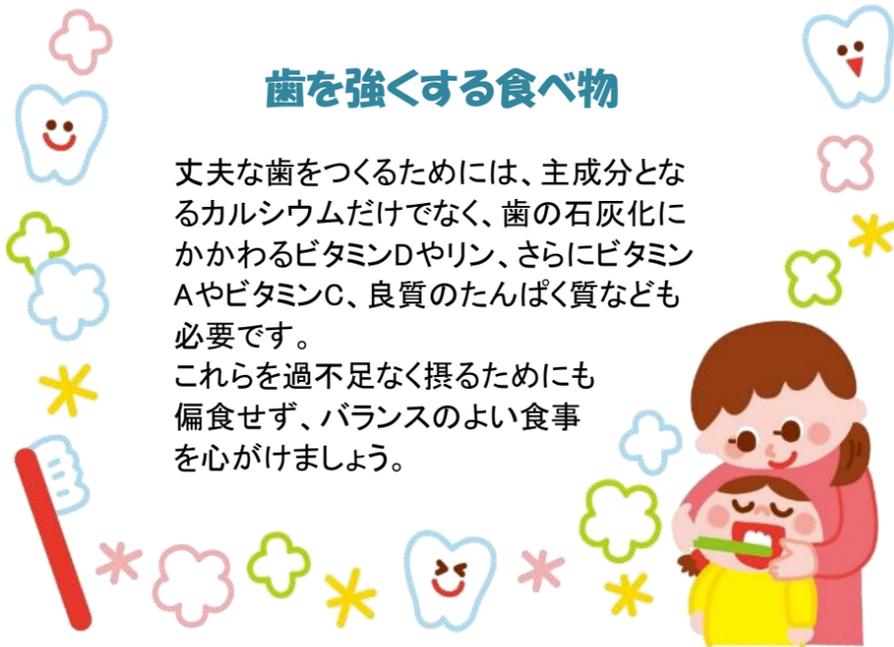
浜寺太陽幼稚園

梅雨に入り、これからは細菌性の食中毒が増える時期です。菌を繁殖させないためにも「つけない（手洗い）、増やさない（冷蔵・冷凍保存）、やっつける（加熱殺菌）」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。



歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。



旬の食材【枝豆】

疲労を回復させる成分がたくさんあり、肝臓の働きを高めるアミノ酸も有効

ビタミンC

- ・アンチエイジング
- ・免疫力の向上
- ・ストレスから身を守る

たんぱく質

- ・体の構成材料
- ・傷を治す
- ・筋肉を収縮させる

旬の食材【レタス】

95%が水分でできている低糖質、低カロリー食材

葉酸

- ・胎児の先天性の異常を防ぐ
- ・貧血の予防

ビタミンK

- ・出血時に血を止める
- ・カルシウムが骨に沈着するのを助ける

旬の食材【さくらんぼ】

旬の時期にしかお目にかかれない貴重な果物

ぶどう糖

- ・脳の働きや筋肉運動を促す
- ・疲労回復に効果的

鉄分

- ・情緒面の安定をはかる
- ・運動機能の低下を抑制

旬の食材【スズキ】

柔らかい肉質で消化がよく、あっさりとした白身魚

ビタミンD

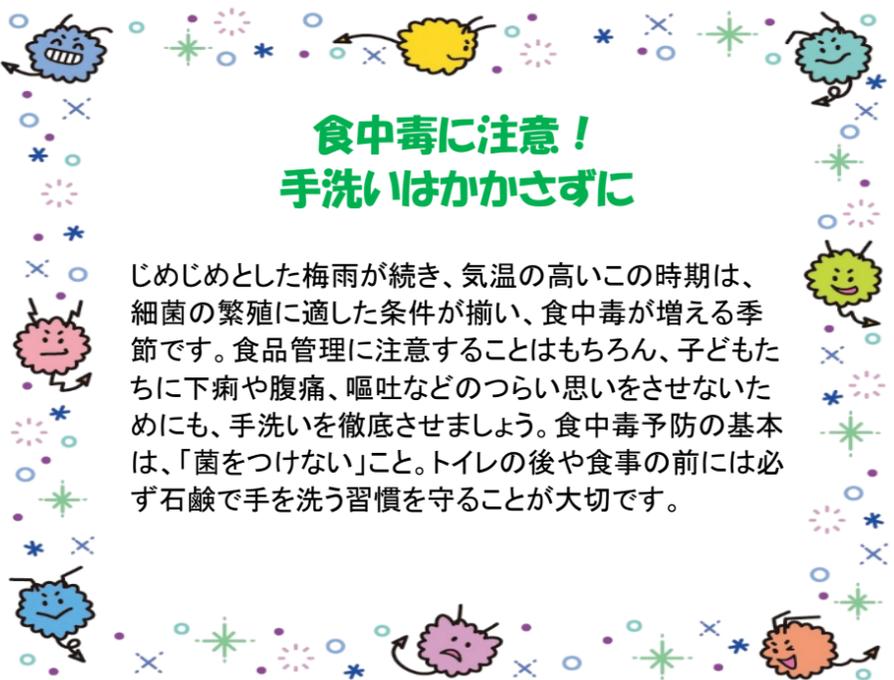
- ・カルシウムの濃度を調節し一定に保つ
- ・骨の形成を促す

DHA・EPA

- ・血液をサラサラにする
- ・高血圧の予防
- ・脳内血管を健康に保つ

食中毒に注意！ 手洗いはかさずに

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、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、手洗いを徹底させましょう。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。



☆6月の薬膳料理☆

- スズキのムニエル
- 枝豆
- レタス入り春雨サラダ
- ごはん
- ポテトの豆乳スープ
- さくらんぼ

～ 作ってみよう！ お手軽副菜 梅と大葉の挟み厚揚げ～

〈2人分〉

- 厚揚げ（1/4にカット） 1枚
- 大葉 4枚
- 梅干し（たたいておく） 中1コ
- 油 適量
- めんつゆ（3倍濃縮） 小さじ1
- 水 大さじ1

〈作り方〉

- ① 厚揚げは横に切り込みを入れ、真ん中に大葉と梅干しを挟む
- ② フライパンに油をしき、①の厚揚げを全体に焼き色が少しくまで焼き、めんつゆと水を加えてからませる