



# 食育だより



令和 6 年 6 月  
 社会福祉法人  
 国立保育会 きたひだまり保育園  
 園 長 大 石 雅 一  
 調 理 担 当 本 谷 持 田

今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子どもたちも体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすためにも、たくさんたべて元気に過ごしましょう。



## 食中毒に注意！



6月～10月は食中毒の細菌が活動しやすい季節となっています。食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、すみやかに食べるよう心がけましょう。

### 「食中毒予防の三原則」

#### 菌をつけない！

手や調理器具、材料をしっかり洗う。

#### 菌をやっつける！

しっかり加熱をして殺菌する。

#### 菌を増やさない！

調理したものはすぐに食べる。

## 虫歯予防デー



6月4日は虫歯予防デーです。菌に負けない強い歯を作るためにも好き嫌いをせず、何でも食べることが大切です。



<歯を強くする食べ物>

チーズ・牛乳・しらす干し・海藻類  
大豆製品・キノコ類

よく噛むことは消化を助け、味覚がより発達します。

## かじきの風味焼き

☆材料☆ (子ども2人分、大人2人分)

- ・かじき 50g 6切れ
- ・生姜汁 小さじ 1/2
- ・みりん風 小さじ 1
- ・醤油 小さじ 1 と 1/2
- ・小麦粉 大さじ 1 と 1/2
- ・青のり 少々
- ・油 大さじ 1

☆作り方☆

- ①かじきを生姜汁、みりん風、醤油に漬けておく。
- ②小麦粉と青のりを混ぜる。
- ③①に②をまぶし、余分な粉を落とす。
- ④フライパンに油を入れ、焼く。  
できあがり。



生姜と青のりの風味がよく、ごはんが進みます。鶏肉や豚肉にアレンジするのもおすすめです。是非ご家庭でも作ってみてくださいね。

