

# 令和7年度 あいゆう園

## 6月 きゅうしょくだより



最近、日中少し動くと汗をかくほどですね。これから夏にかけて、気温も湿度も高くなり、じめじめと蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にかかりやすくなるので、こまめに水分補給をするなど体調管理には十分気を付けましょう。

### 6月4日は虫歯予防デー～歯の大切さを見直しましょう～

歯は食べ物をしっかり噛んで、美味しく味わうためにとても大切なものです。しょうぶな歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、偏食をしないでバランスのとれた食事・食生活をするのが大切になります。良く噛んで食べることは、虫歯を予防するだけではなく、肥満の予防や食べ物の消化吸収を良くし、味覚の発達に良い効果が期待されるので、柔らかい物ばかりではなく、噛み応えのある食品を取り入れたり、食材の切り方を大きくしてみましよう。

**しょうぶな歯を作る食べ物**：卵・豆腐・納豆・肉・魚などのたんぱく質。  
ひじき・のり・小松菜・ヨーグルト・牛乳・チーズなどのカルシウム。

☆野菜をたくさん食べて、虫歯にならないしょうぶな歯を作りましよう。

根菜類・豆類  
海藻類  
きのこ類など  
噛み応え up!

☆唾液は、噛めば噛むほどたくさん出てきます。  
良く噛むこと＝良く味わうこと



### ☆食中毒を防ぐ3つのポイント☆

- 菌をつけない（清潔・洗浄）**  
食事の前やトイレの後、調理する時などは、必ず石鹸を使って手をよく洗いましょう。
- 菌を増やさない（迅速・冷却）**  
肉や魚などは、購入後出来るだけ早く冷蔵庫に入れます。調理後は早めに食べましょう。
- 菌をやっつける（加熱・殺菌）**  
加熱調理は、中心部までよく火を通して食べるようにしましょう。調理器具の消毒も大切です。

### ☆新しいメニューの紹介：おやつ編☆

#### じゃこトースト

（作り方）

（材料）2枚分

- 食パン・・・2枚
- しらす干し・・・10g
- マヨネーズ・・・35g
- 粉チーズ・・・4g
- 青のり・・・適量

- ボウルにしらす干し、マヨネーズ、粉チーズ、青のりを入れて混ぜ合わせます。
- 食パンに、①を塗り、オーブントースターで焼き色がつくまで数分焼いて完成です。

しらす干しには、**カルシウムが豊富**に含まれています。

### 栄養満点！！旬の食材

- あじ いわし さわら かじきまぐろ  
かつお アスパラガス えだまめ  
いんげん そらまめ おくら しそ  
きゅうり パプリカ ピーマン  
レタス うめ さくらんぼ キウイ  
パイナップル メロン オレンジ  
など

茨城県は、メロンの全国シェア約25%を誇る、**日本一のメロンの産地**。

