

# はくはくだより

2022年  
6月号



気温の高い日が増え、湿度が高くなるこの季節は食中毒のリスクが増加します。食中毒を起こす食べ物は見た目や匂いに変化がなく、気づかずいてしまうことで体調を崩します。「つけない・増やさない・やっつける」という3つのポイントで食中毒を予防しましょう。手は石鹼で、野菜など洗える食材は流水で十分に洗いましょう。また、生肉や鮮魚などを保管する時はラップやビニール袋でしっかりと包み、他の食材に触れないようにします。冷凍した食品は室温ではなく電子レンジや冷蔵庫で解凍し、食材の今までしっかりと火を通しましょう。調理した料理は早めに食べるようにすることが大切です。ご家庭でも対策に努め、食中毒から身を守りましょう。

## 《給食室より》

「まごわやさしい」という言葉を耳にしたことがありますか？これは、健康な食生活を送るための食材の頭文字の語呂合わせです。「まごはやさしい」を食生活に取り入れることで、生活習慣病予防、コレステロールダウン、老化予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にする、などの効果があると言われています。これらの食材を子供の頃から毎日のように食べてきただからこそ日本は世界一の長寿国になったと言っても過言ではありません。

また、歯の健康にも大きな役割を果たしていて、噛み応えのある食材を食べることにより、唾液が分泌され歯の健康やあごの発達を促すことで歯並びにも良い影響が出てきます。

## 「日本の口腔環境は後進国」

という言葉もあるほど、社会全体での口腔環境への意識は高くはありません。これから歯の生え変わりを迎えるお子様の為にも、お口の中から健康を目指していきましょう!!



«毎月19日は食育の日です»



## 乳歯と食生活



乳歯はいずれは抜けてしまう歯ですが、乳歯の健康は永久歯の健康に大きく関係しています。乳歯が虫歯になってしまふと永久歯の歯並びが悪くなったり、不完全な永久歯になってしまいます。歯ブラシを扱うのが難しい月齢であれば、食後は水やお茶で口をゆすぎ、口の中に食べ物が残らないようにしましょう。歯磨きができる月齢になつたら、食後は必ず歯磨きをする習慣を身に付けることが大切です。また、食物繊維の多い野菜やきのこなどは清掃性食品と呼ばれ、噛むことで歯の表面をきれいにする歯ブラシのような役割をしてくれます。よく噛むことで唾液の分泌が多くなり、虫歯の予防にもつながります。ほかにも、食べ物の消化を助け、脳の働きを活性化させるなど、良いことがたくさんあります。乳歯の時期からしっかりとケアをして、健康な永久歯が生える準備をしましょう。

## 小松菜としらすの梅和え

«約4人分»

・ 小松菜	1袋 (200g)	・ 梅干し	16g (1~1.5粒)
・ キャベツ	1/4玉 (280g程度)	・ 醤油	大さじ1
・ しらす	50g	・ 砂糖	小さじ2



## «作り方»

- ①小松菜とキャベツは食べやすい大きさに切ります。
  - ②キャベツ、小松菜の順に茹で、冷水にとり、水気を絞ります。
  - ③梅干しは種を取り、細かく刻みます。
  - ④②、③としらす、醤油、砂糖を混ぜ合わせて完成です。
- ※梅干しの塩味や甘みに合わせて、調味料の量は調節してください。
- ☆梅干しにはクエン酸が豊富に含まれ、疲労回復効果、食欲増進効果があります。