6月給食だより

令和4年6月1日
かすみ台第二保育園
栄養士　桒原　豊林

色づき始めたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は、１日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。また、細菌性の食中毒が増える時期でもあるので、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！

子どもと作る　梅ジュース（シロップ）

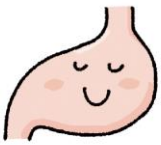
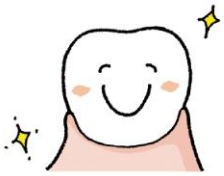
ゆり組さんも今月
梅ジュース作りをします！

【材料】
梅：１ｋｇ
氷砂糖：１ｋｇ
酢（米酢やリンゴ酢）：１ｋｇ

【作り方】
① 梅を水で洗い、水分をペーパーで拭く
② 梅のへたをとる
③ 氷砂糖と酢を瓶に入れる
④ ２週間以上漬ける
☆完成したら、水やサイダーで割って美味しく頂きましょう！

6月4日～10日は
歯と口の健康習慣！

よくかむことの効果

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
			
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。