かむかむだより

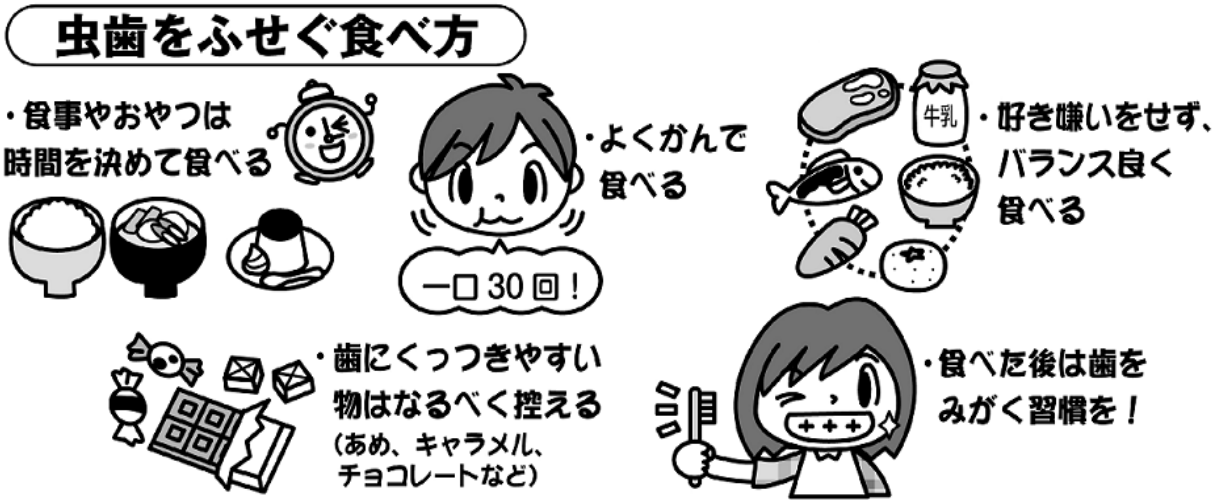
令和７年６月
高崎市立塚沢幼稚園
栄養士

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、肌寒い日もあったりと、体調を崩しやすいときです。また、食中毒も心配される季節ですので、ご家庭でも手洗いの徹底や食品の取り扱いなどに気をつけましょう。

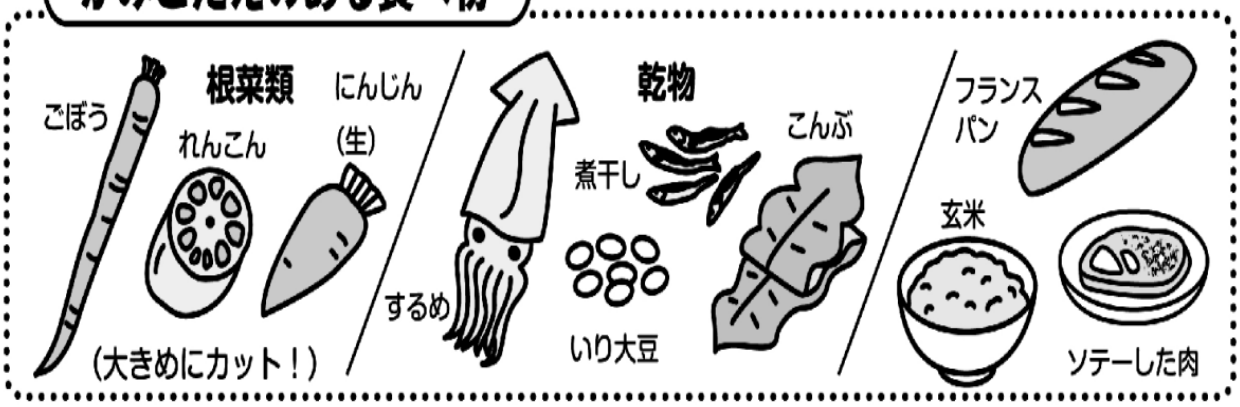
6月4日～10日は歯と口の健康週間です

普段の食事はよくかんで食べていますか？現代はやわらかい食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているといわれています。よくかむと、虫歯を防いだり、食べ物の消化・吸収を良くしたりと体によいことがたくさんあります。給食では歯と口の健康週間にちなんで、かみごたえのある食材を多く取り入れました。一口３０回が、かむ目安だとされていますので意識して良くかんで食べましょう。

虫歯をふせぐ食べ方



かみごたえのある食べ物

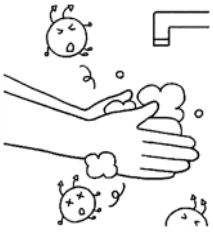


これからの季節は気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で、人の体力が落ちる一方、とくに細菌が活発に動く条件がそろってきます。
食中毒予防や、感染予防対策をしっかり行い、安心して食事ができるようにしましょう。

食中毒予防の３つのポイント

①つけない

料理をするときや食べる前には、手を石けんでていねいに洗う。



※生の肉や魚、卵をさわったときは、とくに念入りに洗いましょう。
※まな板・包丁は、肉用と野菜用に分けましょう。

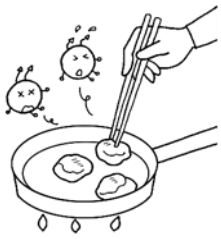
②ふやさない

食材や料理を、室温のまま長時間放置しない。

※生温かい温度（３５度前後）は、細菌が増えやすい危険な温度です。
※調理器具、食器、布巾などはきれいに洗い、しっかり乾燥させましょう。

③やっつける

生で食べるもの以外は十分に火を通してから食べる。



※特に肉の生焼けには注意しましょう。
※給食では原則、すべての食品を加熱しています。（中心部 85～90℃以上で 90 秒以上）

幼稚園のじゃがいもが給食に登場します！

６月 12 日に子どもたちがじゃが芋掘りをします。６月 13 日から園のじゃがいもを使っていろいろなメニューを献立に取り入れています。子どもたちが大好きな『フライドポテト』や『じゃがいものポタージュ』、など楽しみにしてください。

給食のレシピ

●じゃがいももち●

〈材料〉　４～５個分
じゃがいも・・・２個
片栗粉・・・大さじ4
チーズ・・・・３０ｇ
塩・こしょう・・少々
油・・・・・大さじ1

〈作り方〉
① じゃがいもは皮をむき、一口大に切り茹でます。
② チーズは５ミリ角に切ります。
③ いもがやわらかくなったら、熱いうちにつぶします。
④ ③に片栗粉、塩・こしょうを入れて、よくまぜます。４～５等分にして楕円形にします。
⑤ フライパンに油をひき、両面を焼きます。

★チーズ以外にも青のりを混ぜたり、生地に何も入れずに、バターじょうゆや砂糖じょうゆで絡めたりと、様々なアレンジができますので、いろいろな味で楽しんでみてください。