



## 令和2年6月キッズだよ！

梅雨時は雨が続きかと思えば晴れの日には急に蒸し暑くなったりと子供たちの活動量も減り食欲も落ち体調を崩しがちです。また、食中毒の不安も伴うこれからの時期。「手洗い」・「うがい」はもちろん、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整え、元気よく梅雨の季節を乗り切りましょう。

### 6月献立のポイント

- \* 6月4日はむし歯予防デー。今月は特に噛む事を意識した献立を多く取り入れました。
  - \* 6月23日は沖縄の終戦日「慰霊の日」にちなんで、前日の給食は戦争時の沖縄の食事を考えながら、今の食生活を感謝していただきましょう！というメニューになっています。
- 噛む回数が多い献立→五目きんぴら・カミカミカレーライス・きびなご磯唐揚げ・スティック野菜  
千金のコーンフレーク揚げ・お芋のかいりんとう・おしゃぶりに昆布  
あたりめ(するめ)・小魚、豆類や根菜類など



### 今月のおすすめレシピ

#### 赤しそジュース

赤しそ	1束
水	2L
三温糖	1K
酢	適
レモン	適



(作り方)

- ① 赤しその葉を摘み、きれいに洗う。
- ② 2Lの水を沸騰させ、①を入れ弱火で10分～15分煮出す。
- ③ あみじゃくしで、赤しそを取り出す。
- ④ 三温糖を溶かし火を消す。
- ⑤ あら熱をとって酢、レモンで酸味を調整して出来上がり！



- \* 少し酸味があった方がさっぱり美味しいです。
- \* 原液なので冷水と氷で割って飲んで下さい。
- \* 残った原液は冷凍庫で保存可能です。かき氷シロップにしても美味！

はをみがこう！



### ○子供をむし歯から守りたい・・・～子供のむし歯予防～

食べたり飲んだりすると口の中は酸性になり、この状態が続くと歯が溶けて虫歯になります。唾液は酸性になった口の中を中和して歯が溶け出すのを防ぐ働きがあります。しかし唾液が効果を発揮するためには時間が必要で、修復している最中に食べたり飲んだりしていると口の中がまた酸性に戻ってしまい、むし歯になるリスクが増えてしまいます。ちょくちょく間食したり、甘い物を常に飲んでいると唾液のせっかくの働きが無駄になってしまいます。食べる時と食べない時のメリハリをつけましょう！また、就寝中は唾液は働かないので寝る直前の飲食は避けましょう。歯磨きは、歯が生える前からの練習が必要です。1歳頃までは、離乳食後ガーゼを使って拭くようにマッサージします。1才を過ぎた頃からは食後に歯ブラシをするという習慣づけのため、本人用と仕上げ用の2本の歯ブラシを用意します。その際はノドをつかないよう注意しましょう、歯ブラシを口に入れることで唾液が分泌され口の中を洗い流す効果があります。

- ☆たくさん噛んで唾液を出しましょう！
- ☆食べ方の工夫がむし歯予防に有効。
- ☆薄味で食事の間隔を空けだらだら食べさせない！

