



# 食育だより 6月



2025.5 みどりこども園

梅雨入りを間近に感じ、蒸し暑かったり肌寒かったりと体調を崩しやすい季節です。高温多湿によってカビや細菌の繁殖が速いため、食中毒にも一層注意が必要です。まずは十分な手洗いと十分な加熱を心がけ、安全で楽しい食生活を送り、元気に過ごしましょう！



6月4日は虫歯予防デーです



しょうぶな歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品を、よく噛んで食べるように心がけましょう。ご飯をしっかり噛むと出てくる唾液は、虫歯予防にも効果的です。



## よく噛んで食べよう！簡単！かみかみメニュー♥

### ～ブロッコリーのじゃこあえ～

#### 【材料(4人分)】

- ・ブロッコリー 200g
- ・ちりめんじゃこ 4g
- ・めんつゆ 大さじ1

#### 【作り方】

- ① 切ったブロッコリーを耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけて、電子レンジ(500W)で3分30秒～4分加熱をする。
- ② 竹串を刺し、好みの固さになったらラップを外して冷ましておく。
- ③ ②にちりめんじゃこ、めんつゆを入れ混ぜ合わせたら出来上がり♪



一口めやす30回！噛めてるかな？

