

丈夫な歯をつくりましょう

おいしく食べるためには、歯がとても大切です。丈夫な歯をつくり、毎日の食事をおいしく楽しく食べましょう。

歯のおもな成分はカルシウム

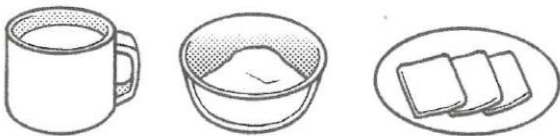
歯をつくる成分の大部分はカルシウムです。特に子どもたちは発育が盛んな時期のため、カルシウムをはじめ、さまざまな栄養素が多く必要です。丈夫な歯をつくるためには積極的にカルシウムをとりましょう。

○カルシウムが多く含まれている食品○

カルシウムは牛乳・乳製品、ししゃもやしらすなどの小魚、こまつなやみずななどの青菜、木綿豆腐、納豆などの大豆製品に多く含まれています。

牛乳・乳製品

牛乳 ヨーグルト チーズ



小魚

ししゃも しらす



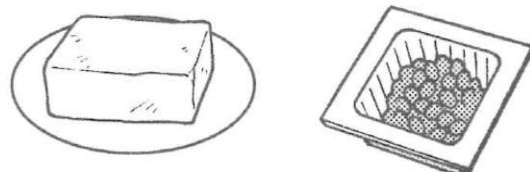
青菜

こまつな みずな (きょうな)



大豆・大豆製品

木綿豆腐 納豆



（食中毒予防の3原則）食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

○こまめに手を洗う

食中毒菌は人の手を介して広がります。せっけんを使ってきれいに洗いましょう。



- 指輪などのアクセサリ、腕時計は外して洗う
- 水道の蛇口がレバー式の場合は、指先ではなく腕やひじで操作する

○調理器具や食器、ふきんは清潔に

汚れていると、そこから食中毒菌が増殖します。使用後はきれいに洗い、しっかり乾燥させましょう。



○野菜や果物もよく洗う

土や虫などが付着していることもあります。流水でしっかり洗ってから使いましょう。



○肉や魚の扱いに気をつける

生の肉や魚には食中毒菌が付着していると思って扱きましょう。

- 汁がもれないよう、ラップやポリ袋で包んで冷蔵庫（または冷凍庫）で保存
- 調理済みの食品や、生で食べるものから離しておく



- 中心まで十分に加熱する（目安は75℃1分以上）



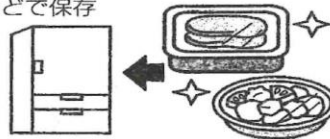
○調理済み食品は衛生的に扱う

加熱したから安全というわけではありません。すぐに食べない場合は、衛生的に保存しましょう。

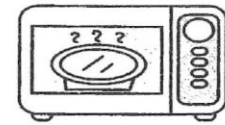
- 長時間室温に放置しない



- 清潔な容器に小分けし、冷蔵庫などで保存



- 温め直すときは十分に加熱する



食中毒菌に汚染された食べ物は、味やにおい、見た目ではわからないことが多いです。保存状態が悪かったり、時間がたち過ぎていたり、少しでも怪しいと感じたら思いきって処分しましょう。

参考：サンワールドニュース

😊 保育園の給食メニュー 😊

照り焼きチキン 大人2人+子供2人分

<材料>

- 鶏肉（1切45g）・・・6切
- 酒（下味用）・・・小1/2
- A しょうゆ・・・大1/2
- A みりん・・・小1/2
- A 砂糖・・・小2
- 水・・・小2
- 片栗粉・・・小1

<作り方>

- ①鶏肉と酒を混ぜ合わせてつけておく。
- ②Aの調味料を鍋に入れて、煮立たせたら水溶き片栗粉でとろみをつけタレを作る。
- ③①の鶏肉をフライパンで焼く。
- ④鶏肉が焼けたら、②のタレを鶏肉にからませたら出来上がり！！