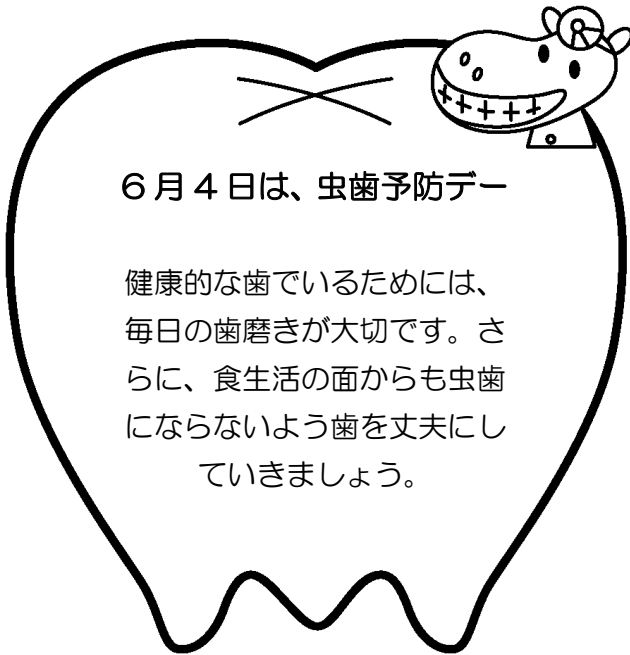




給食だより



6月4日は、虫歯予防デー
健康的な歯でいるためには、
毎日の歯磨きが大切です。さら
に、食生活の面からも虫歯
にならないよう歯を丈夫にし
ていきましょう。

虫歯にならないようにする工夫

- ① 歯の材料となるカルシウムを摂る
たんぱく質と一緒に摂るとより効果的。
- ② よく噛んで食べる
硬い物、野菜を積極的に摂る。
- ③ 汚れを長時間口の中に残さない
虫歯菌は砂糖が好き。摂りすぎると
虫歯の原因になるおそれがある。

歯を強くする栄養素

たんぱく質



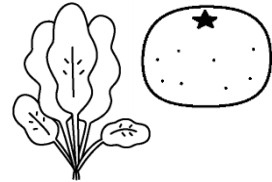
カルシウム



マグネシウム



ビタミンC



《作ってみよう！！》

幼稚園でのメニューをご紹介します。今回は「海藻サラダ」です。

《材料：4人分》

- ・キャベツ 1/4 玉
- ・きゅうり 1 本
- ・海藻ミックス(乾) 5g 程度
- ・焼豚 3 枚
- ・すりごま 適量
- ★赤みそ 小さじ 1
- ★しょうゆ 大さじ 1
- ★酢 大さじ 1
- ★砂糖 小さじ 2
- ・ごま油 適量

《作り方》

- ① キャベツは一口大、きゅうりは薄い輪切り、焼豚は千切りにして3等分にする。
- ② 海藻は水で戻して、ザルにあげ水気をきる。
- ③ ★印のものは混ぜ合わせておく。
- ④ 野菜はそれぞれ茹でて、ザルにあげしっかり水気をきる。
- ⑤ 野菜、海藻、焼豚をごまで和え、③とごま油で味を整えて完成！

