



アジサイが咲き始め、梅雨の季節がやってきました。気温・湿度共に上がる季節を迎えます。さらに食中毒には特に気を付けなくてはならない時期でもあります。食中毒などにかからないためにも、日頃の生活を整えて免疫力を高めるようにしましょう。

じめじめした季節 食中毒を予防しましょう

気温と湿度が高くなると、細菌による食中毒が増えます。予防するためには、原因となる細菌を「つけない」（手を洗うなど）、「増やさない」（低温で保存するなど）、「やっつける」（中心部までしっかり加熱するなど）が大切です。

特に子どもは、食中毒になると症状が重くなりやすいので、肉や魚の生焼けや、食品の保存には十分な注意が必要です。

おいしいのは3日間だけ!? **そらまめ**

そらまめは、鮮度が落ちやすく、おいしいのは3日間だけといわれています。乾燥に弱く、空気に触れると鮮度が落ちるため、さやつきものを買ったら、その日のうちに食べましょう。冷凍保存する場合は、かためにゆでてから保存しましょう。

“おおきな～れ” “おいしくな～れ” 毎日聞こえてくるこどもたちの声が届いているのでしょ、園庭の夏野菜がスクスク大きく育っています。



今月の“ミニクッキング”

野菜の下処理を体験します。

- とうもろこしの皮むき
- そら豆のさやむき

※どのクラスがクッキングをするかはおたのしみ!

やってみよう **とうもろこしの皮むき**

- とうもろこしは、皮やひげがついたままお店で売られています。
- こどもたちでも簡単に皮をむくことができるので、一緒にやってみてはいかがでしょうか。
- 皮むきの後は、ぜひ皮やひげ、粒(実)を観察してみてください。
- 色やにおい、触った感じなどを確かめてみましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になることはありませんか? この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。

くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

トラ		ウマ	
ヒト			

トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゆう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。

【今月の新メニュー】

6月9日(金) とろーりわらびもち

☆トッピング☆

片栗粉	25g	砂糖	5g
砂糖	30g	きな粉	5g
水	200ml		
氷水	適量		

《作り方》

- ①ボールに片栗粉、砂糖と水を入れてよくまぜ合わせます。
- ②鍋に①を入れて弱火で加熱しながら、ヘラで絶えずかきまぜます。
- ③生地が透明になってきたら鍋から火をおろし、濡れ布巾の上のせて、さらにかき混ぜます。
- ④生地がまとまってきたら、氷水に入れて冷やし、タッパーに流し入れます。

(丸くしたい時は、スプーンでちぎってもOKです)

- ⑤固まってきたら、タッパーから取り出し、好きな大きさに切って、トッピングのきなこ砂糖をかけて出来上がり♪

かむことと脳の関係とは?

かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

記憶力・集中力アップ! 食べすぎ防止!

だ液の働き

よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる	菌の増殖を抑える	歯の表面を修復する
----------	--------	-------	----------	-----------

