



献立担当 キッズランチクラブ

## 令和6年6月キッズだより

蒸し暑い日が続いています。この時期から真夏までは食欲低下になりがちです。体調を崩さぬよう家庭でもバランスのとれた食事やこまめな水分補給をこころがけましょう。また6月～9月にかけて多発する食中毒は高温多湿のために食べ物が傷みやすくなることと、暑さのために抵抗力が落ちてしまう事などが原因として考えられます。手洗いの徹底、規則正しい生活のサポートよろしくお願いします。



### 6月献立のポイント

- \* 歯の衛生週間をふまえて噛み応えある料理を取り入れています。鶏と根菜の味噌汁・小魚佃煮 きんぴらごぼう・ステック野菜・かみかみカレーライス・小魚佃煮など。
- \* 沖縄の夏野菜、モーウィ、冬瓜、ゴーヤー、おくらも取り入れています。

### 今月のおすすめレシピ～

#### 手作り赤しそジュース 作りやすい分量

- 赤しそ 1束 ① 赤しその葉を摘み、きれいに洗う
- 水 2L ② 2Lの水を沸騰させ①を入れ弱火で10分～15分煮出す。
- 三温糖 700g ③ 網じゃくしで赤しそをすくい取り出す。
- りんご酢 300cc ④ 三温糖を入れて溶かし火を消しりんご酢を加えたら原液の出来上がり。
- レモン果汁 適宜 ⑤ 飲む量を冷水と水で割りレモン果汁で酸味をプラス又は調整する。



- \* 少し酸味があった方がさっぱりしておいしいですよ！
- \* 原液は清潔なペットボトルに入れて冷凍で保存可能です。
- \* 原液はかき氷シロップとしてもGOOD！

### ○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しまいます。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ぎます。唾液が効果を発揮するには時間が必要で、その最中に食べたり、甘いものを飲んだりしていると口の中がまた酸性になりむし歯になるリスクが増えてしまいます。唾液の働きが無駄にならないように食べる時と食べない時のメリハリをつけましょう。

歯磨きは、歯が生える前から練習しましょう。ママの指で舌や歯茎をさすってあげるだけでいいです。離乳食の時期はガーゼを使って拭くようにマッサージ、1才を過ぎた頃からは食後には歯ブラシをするという習慣づけましょう、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もありますよ。



- ☆ 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