



6がつきゅうしょくだより

令和7年5月30日発行
土橋宝翠保育園

カルシウムをとって強い歯に

6月4日から10日は、歯とお口の健康習慣となっています。歯の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムは骨や歯を強くしてくれる働きを持っています。そして、カルシウムは日本人に不足がちと言われる栄養素の一つとされているため、意識して食事に取り入れましょう。また、きのこ類にたくさん含まれているビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれるため、一緒にとることたくさんのカルシウムを摂取することができます。

カルシウムが多く含まれている食品

牛乳



ヨーグルト



小魚



厚揚げ



小松菜



カルシウムの吸収を
たすけてくれるよ！

ビタミンDが多い食品

鮭



しいたけ



卵



しらす



チーズ



食中毒にご注意！！

食中毒は1年を通じて発生の報告がされていますが、夏場は湿度が高く、細菌が繁殖しやすいため、細菌性の食中毒が多く発生しています。特に抵抗力の弱い乳幼児やお年寄りは、症状が重く出る場合もありますので、日頃から注意をしましょう。

《予防の三原則》

- ① 菌を食べ物に**つけない**
- ② 食べ物に付着した菌を**増やさない**
- ③ 食べ物や調理器具についた菌を**やっつける**

簡単マカロニきな粉！

(材料) 幼児1人分

- ・マカロニ 45g
- ・きな粉 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々

- ① マカロニを茹でる。
- ② きな粉、砂糖、塩を混ぜておく。
- ③ マカロニが茹で上がったら②をからめる。

☆茹でた後に水気をよく切ると
べたつかずきれいに仕上がります