



あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。

気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながら今月も楽しんで過ごしていきたいと思います。

6月4日は虫歯予防デーです。虫歯予防には規則正しい生活をするのが大切です。食事の時間、おやつ

また、良い歯質はバランスの取れた食事から生まれます。1日30品目とることを心がけたいですね。もちろん食べた後は、歯磨きを忘れずに！

食中毒が増える時期です！

食中毒とは、病原性微生物や毒素(毒物)を飲食物と一緒に体に取り入れ、主に下痢や腹痛、おう吐などの胃腸炎症状を起こすことをいいます。

【主な食中毒】

サルモネラ

おもな原因食品は、鶏肉や卵、レバーなので取り扱いに注意。中心部までしっかりと加熱しましょう。

カンピロバクター

鶏肉が原因となることが多いようですが、不明なものも。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。



ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの魚や加工食品が原因です。唇や下に刺激を感じたら食べないように！

腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱(75℃1分以上)をすることや生肉などを食べないなどの注意を。

食中毒予防の基本は手洗いです。つけない・増やさない・やっつけるの原則で予防しましょう！

☆レシピ紹介☆ さっぱりごはん



食欲が落ちがちなこれからの時期にピッタリなメニューです。梅干しが苦手なお子さんにも炊き込むことでまろやかで食べやすくなりますよ！ぜひお試しください♪

【材料】 【作り方】

- 米 2合
人参 小1本
梅干し 1~2粒
薄口しょうゆ 大きじ1
だし昆布 3cm角一枚
① 人参をおろし金ですりおろしておく。
② 米を洗い、いつもの水加減でセットし、薄口しょうゆを入れて軽く混ぜる。
③ 昆布、人参、梅干しをのせて炊飯する。
④ 炊き上がったら、昆布と梅干しの種を取り除き、混ぜ合わせば出来上がり♪

お誕生日会メニュー



- 十六穀米
アスパラの肉巻き
かぼちゃチップス
わかめサラダ
コーンと野菜のスープ
フルーツ(オレンジ)
牛乳
スフレチーズケーキ
・十六穀米
・アスパラの肉巻き
・かぼちゃチップス
・わかめサラダ
・コーンと野菜のスープ
・オレンジ
【おやつ】
・牛乳
・スフレチーズケーキ

Table with columns for days of the week (1-4, 6-11, 13-18, 20-25, 27-30) and rows for meals (朝食, 3時). Includes a box for 'お弁当日' (O-ben当天) with a list of items: 月・水 わかめ, 火・木 昆布, 金 ゆかり.