



梅雨に入り、これからは細菌性の食中毒が増える時期です。菌を繁殖させないためにも「つけない（手洗い）」「増やさない（冷蔵・冷凍保存）」「やっつける（加熱殺菌）」の三原則を守って、食中毒予防に努めて参ります。



むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



虫歯予防が期待できる食べ物

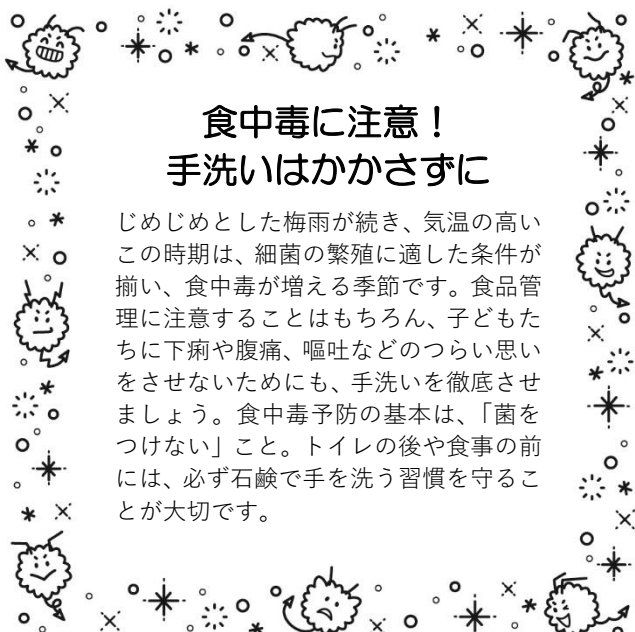
虫歯予防が期待できる食べ物の条件は

- ・糖分が少ないもの
- ・お口の中に残留しにくいもの
- ・歯にくっつきにくいもの
- ・食物繊維が豊富なもの
- ・硬すぎず、噛む回数が増えるもの

です。

食物繊維には「だ液の分泌を促す効果」と「歯の表面の汚れを落とす効果」があります。食物繊維を含んだ食べ物はだ液の消化酵素では分解されないためよく噛んで食べる必要があり、その過程でだ液が多く分解されます。だ液には、食物を消化しやすくしたり、むし歯を予防する働きがあるので虫歯予防が期待できるというわけです。

食物繊維はさつまいもやゴボウなどの根菜類、キャベツやレタスほうれん草などの葉物野菜や豆類に多く含まれます。子どもも食べやすいさつまいもを使った簡単なおやつレシピを紹介します。



食中毒に注意！ 手洗いはかかさず

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

～さつまいもパウンドケーキ～

カルシウムたっぷりのレーズンも入ったやさしい味のケーキです

材料（パウンド型 21cm）

さつまいも…4個
ホットケーキミックス…150g
卵…2個
牛乳…70cc
砂糖…40g
バター…10g
レーズン…約50g

下ごしらえ

*さつまいもは皮付きのまま1cm角に切り5～10分水にさらしアクを抜く。
*バターと卵は常温に戻しておく。
*ケーキ型にクッキングシートを敷いておく。

作り方

- 1 下ごしらえしたさつまいもを耐熱皿に移し、ラップをかけてつまようじ等で2,3か所穴をあけ約5分加熱する。柔らかくなったさつまいもを半分に分け半分はそのまま置いておく。半分は良く潰す。
- 2 バターと砂糖、牛乳をよく混ぜ溶き卵を少しずつ加えながら混ぜる。1でつぶしたさつまいもを加えゴムベラで混ぜる。
- 3 2にホットケーキミックスと1で分けた角切のさつまいも、レーズンを加えさっくりと混ぜ合わせる。
- 4 混ぜ合わせた材料を型に流し入れ、台の上に2、3回落として空気を抜き180℃のオーブンで30分～40分焼いて出来上がり！