

むし暑くなり、いよいよ「梅雨」の時期に入ります。

温度や湿度が高く、さまざまな細菌が活発になり増えやすい季節になってきました。

うがいや手洗いなど、身近な衛生に気をつけて過ごしたいものです。

6月4日～10日

歯と口の健康週間です

歯を丈夫にするおもな栄養素と食べ物

★歯をつよくするカルシウム



小魚・海草・牛乳・チーズ

★エナメル質となるビタミン



人参・かぼちゃ・ほうれん草・うなぎ・レバーなど

★歯の土台となるたんぱく質



卵・豆腐(大豆製品)・牛肉・魚など

★ぞうげ質をつくるビタミンC



キャベツ・レモン・キウイ・だいこんなど

野菜をしっかり食べて、

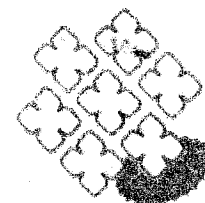
むし歯にならない丈夫な歯をつくりましょう

- 野菜に多いビタミンAやビタミンCが、歯を強くする働きがあります。
- 食物繊維で、歯の掃除ができます。
- よく噛むことで、だ液のぶんびつがよくなると、むし歯になりにくい環境をつくれます。

## 6月の目標

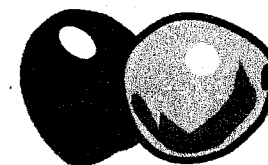
「衛生に気をつけよう」

- 正しい手洗いの仕方をおぼえよう
- 当番の人はマスク・ぼうし・エプロンを正しくつけよう
- 清潔な配膳の仕方をおぼえよう



## 旬の食べ物

### うめの栄養



うめの強い酸味はクエン酸とリンゴ酸です。クエン酸は胃腸の働きをよくして、食欲をすすめ、消化を良くします。梅は生で食べられないので、梅干しなどに加工され食べられます。また、クエン酸は疲労回復にも効果があり、カルシウムと結合して骨を強くする効果があります。

### 梅ジュースの作り方

- 1、ピンを熱湯で消毒しておき(耐熱のものがよい)水気はよく乾燥させておく。
- 2、青梅を流水でよく洗ってから、水気をよくふきとり、竹串でヘタをとりのぞく
- 3、青梅と砂糖を瓶に交互に入れる。
- 4、冷暗所に置き、毎日瓶をゆする。

3~4週間ほどで完成します。

5Lビン(ふたのできるもの)

あおうめ 1kg

さとう 1kg



青梅はエキスが出やすいように竹串でついておいてもいいです。

☆ おうちのひとといっしょにみてくださいね。

しょくじはおちついて、よくかんでたべましょう。

