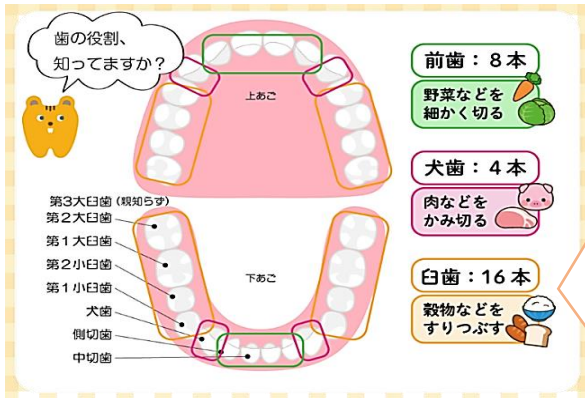




令和6年度 あいゆう園 きゅうしょくだより

6月4日は虫歯予防デーです

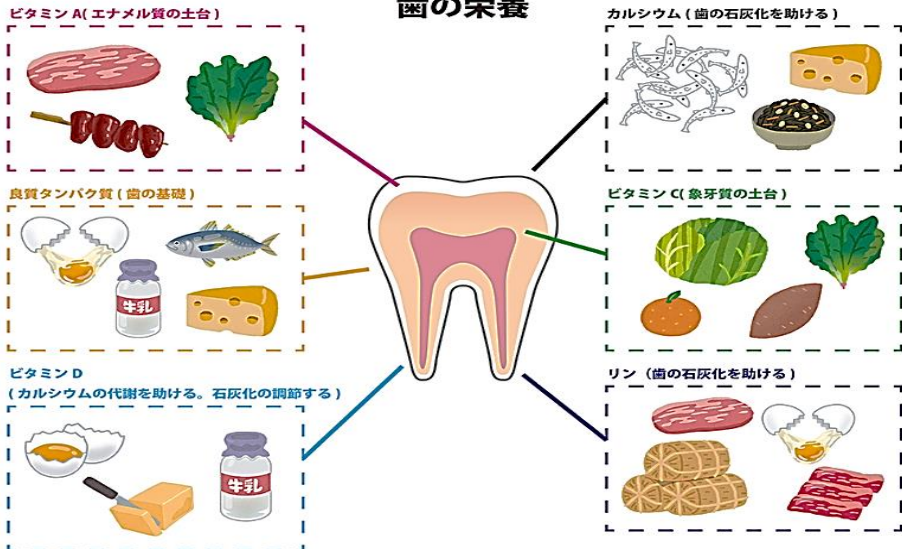


○乳歯
3歳頃に20本の歯が生え揃う。

○永久歯
6歳頃から12歳頃にかけて顎の成長と共に28本の歯が生え揃う。

歯が健康であることは、生涯にわたって重要です。虫歯にならないよう歯磨きをすること、丈夫な歯が生えてくるように栄養を摂ることなど、今のうちに歯を守る生活習慣を身につけ

歯の栄養



※石灰化とは歯が硬くなる事

おいしい野菜 『じゃがいも』

豊富に含まれる栄養素 食物繊維、カリウム、Bカロテン、葉酸、ビタミンC
期待できる効能 貧血の予防

《鮮度の良いじゃがいもの選び方》

- ・表面の皮が薄いもの。
- ・緑色に変色していないもの。
- ・芽がでていないもの。

《じゃがいもの給食レシピ「じゃがいものじゃこ炒め」》

あいゆう園では毎年じゃがいも掘りが行われます。給食でも園の畑で収穫したじゃがいもを取り入れています。今回紹介するレシピは、じゃこが入って歯や骨を強くするCaも一緒に取ることができるメニューです。

～こども一人分の量～

じゃがいも	45.0g
油	1.0g
めんつゆ(3倍濃縮)	1.5g
じゃこ	1.5g

完成イメージ



- ①じゃがいもは太めのスティック状に切る。
(新じゃがなら皮つきでもOK)
- ②①を電子レンジで600W2分程度加熱する。
- ③フライパンに油を敷いて、②を炒める。
- ④じゃこを加えて、焦げない程度に炒め合わせる。
- ⑤全体にめんつゆをかけ、じゃがいもが崩れないように混ぜて、完成。

