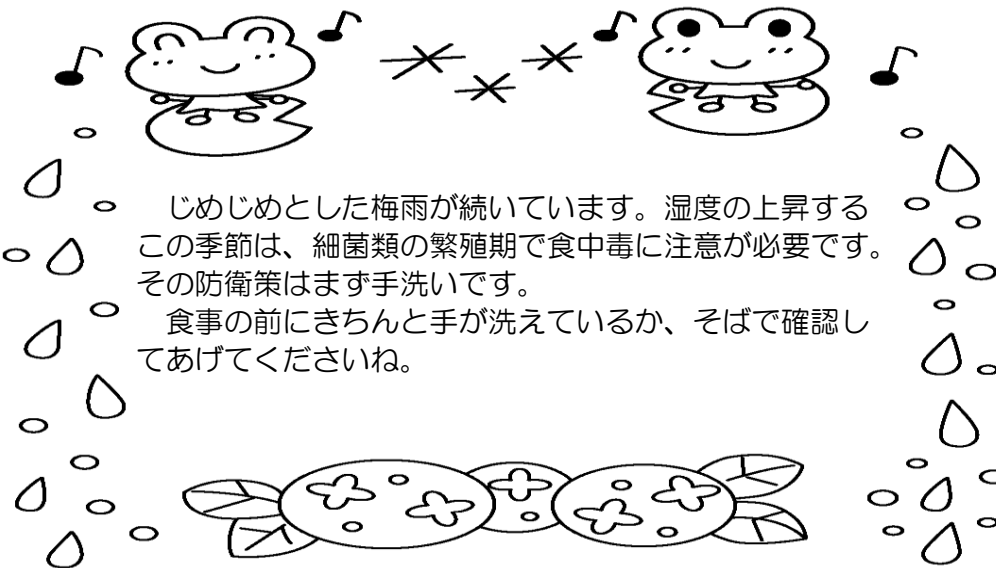
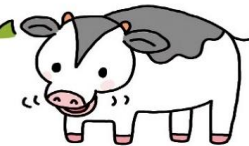


6月給食たより

給食室 栄養士 福永



咀嚼と誤嚥



じめじめとした梅雨が続いています。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期で食中毒に注意が必要です。その防衛策はまず手洗いです。

食事の前にきちんと手が洗えているか、そばで確認してあげてくださいね。

6月4日は 虫歯予防デー

歯は、一生使わなくてはいけない大切なものです。

お菓子ばかりを食べていると、虫歯の要因になります。ご飯をしっかりと噛んで出る唾液は、虫歯予防にも効果的です。

今月のレシピ きなこ蒸しパン



もちもちして
なつかしい味
です！

<材料>子ども1人分

米粉	18g
ベーキングパウダー	1.2g
きなこ	4g
サラダ油	3.5g
豆乳	15g
砂糖	5g

<作り方>

- ① ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせます。
- ② ①の生地をアルミカップなどに入れ蒸し器で15分くらい蒸します。
- ③ 竹串を刺して、生地がついてこなければ出来上がりです。