

# はくはくだより

平成30年度  
6月号

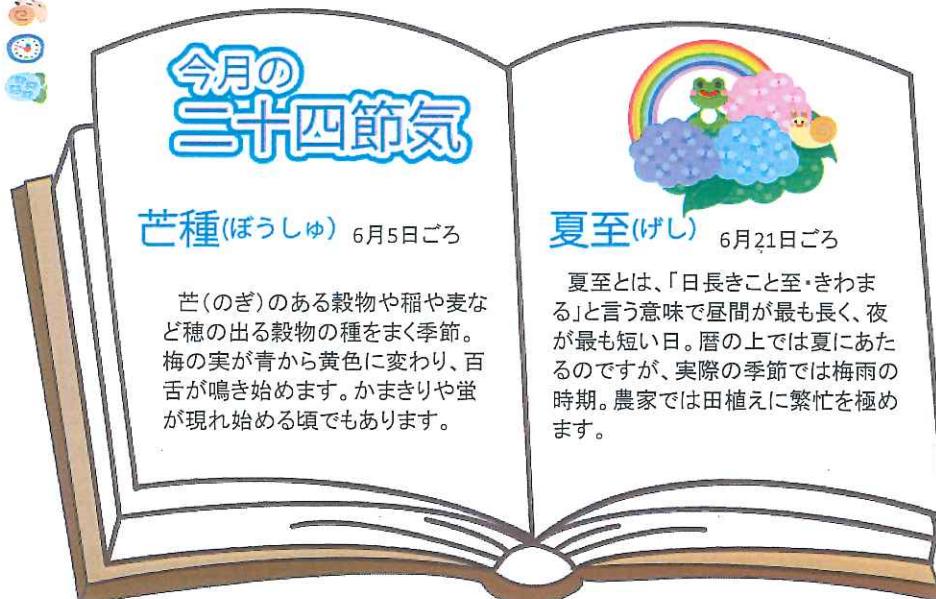


近頃、急な雷雨や暴風雨など天気が不安定な日が続き、体調を崩される方多くなってきています。晴れている日には、お散歩に行き、たくさん遊び、お昼近くになり帰ってくると、にぎやかな声が給食室まで届いてきます。

体を動かし、お腹がすくリズムをつくることは、生活習慣を正しく保つ為にも大切な事です、これから暑くなりますがたくさん体を動かし、しっかり食事をとれるようにしましょう。

また6月は虫歯予防の月です。良く噛むことであごの骨や筋肉が成長し、きれいな歯並びを作ります。また、唾液には歯を丈夫にする成分が含まれています。硬いもの、食物繊維が多い野菜や果物などは良く噛むことで、唾液の分泌が増え虫歯の予防につながります。給食でも良く噛む献立を取り入れましたので、『良く噛んで虫歯予防』の習慣を作っていくたいと考えています。

事業所欄



«毎月19日は食育の日です»

«はしかが流行っています»

はしかにかかったら

ニュース等でも報道されていますが、はしかが流行してきています。感染力が強く集団感染がしやすい感染症のひとつです。体調の変化を見て、具合が悪い時には無理をしないで休むようにしましょう。感染予防には栄養と睡眠をしっかりとることがとても大切です。

おうちでのケア

- 温かくする
- 安静を保つ
- 熱が高いときは氷まくらなどで頭を冷やす
- 少しづつこまめに水分をとる



«旬のにらを使った、にらせんべい»



«材料 4人分»

・にら	1/2束
・小麦粉	1/2カップ
・砂糖	小さじ2
・味噌	小さじ2
・干しエビ	小さじ2

«作り方»

- ①にらを1cmに切ります。
- ②小麦粉、味噌、砂糖を合わせて水を入れてかき混ぜます。
- ③にらと干しエビを入れて、よく混せます。
- ④フライパンに油を引き、お玉1杯分を入れて、両面を焼きます。
- ⑤中心部まで火が通ったら、完成です。



子どもを元気にする給食  
株式会社ミールケア