



## 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。



## 甘い物は適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と量を決めることが大切です。



## ししほ

【梅シロップ】	【梅みそ】
梅 300g	梅 300g
氷砂糖 300g	氷砂糖 250g
	味噌 300g

### <作り方>

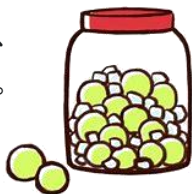
- 梅のヘタを取り除き、洗ったら、水気をふき取り、冷凍用保存袋に入れて一晩冷凍する。
- 消毒した保存瓶（保存袋でも可）に、冷凍梅、氷砂糖を入れる。梅みそを作る場合は、味噌も入れる。
- 漬けた翌日から、1日1回軽く混ぜ合わせる。1週間後頃から食べることができます♪

## 梅を楽しむ



今年も、梅の実を使ってクッキングを楽しみます。ゆず組さんは「梅シロップ」、りんご組さんは「梅みそ」、さくら組さんは「梅干し」を作る予定です。食べ頃になるまでは、少し時間がかかりますが、完成を楽しみに、はりきって作業をしています。梅はこれからの季節、夏バテ予防に大活躍です。

つくる時間も、味わう時間も、いろいろに楽しめる梅しごと。親子で会話を楽しんでみて下さいね。



6月10日は「時の記念日」です。毎日の起きる時間や遊ぶ時間、ご飯の時間や就寝の時間…ちょっと時計を意識して過ごしてみましょう！何か新しい発見があるかも？

