



## 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。



## 鶏肉の照り焼き

～下味が鶏肉が柔らかく～

- 【材 料】 鶏もも肉 1枚分  
 ☆鶏もも肉 1枚 250g前後  
 ＊片栗粉 大さじ1 (9g)  
 ＊油 小さじ1 (4g)  
 (下味)  
 ＊酒 小さじ1 (5g)  
 ＊三温糖 小さじ1 (3g)  
 ＊塩 ひとつまみ (0.5g)  
 (照り焼きのタレ)  
 ・しょうゆ 大さじ1 (18g)  
 ・みりん 大さじ1 (18g)  
 ・三温糖 小さじ1 (3g)  
 ・しょうがしぼり汁 少々  
 ・水 大さじ2 (30g)  
 【片栗粉 小さじ1 (4g)】

### 【作り方】

- ①鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ②(下味)の酒、三温糖、塩を①に漬け、10分以上おく。
- ③②に片栗粉をまぶし、焼く。  
(油も絡め、オーブンで焼いてもOK)
- ④(照り焼きのタレ)の調味料を合わせてひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉でトロミを付ける。
- ⑤③の鶏肉に④のタレをかけ、完成。

## 旬の食材

### じゃがいも

じゃがいもは、ポテトサラダや肉じゃが、カレーといったおかずに加え、おやつや離乳食にも使える万能食材です。豊富に含まれるカリウムは、ナトリウムとのバランスを保ち、体内の水分量を調節してくれます。



## 食育クイズ

Q 魚から作られているのはどれかな？

1. ちくわ
2. ドーナツ
3. れんこん

A 1. ちくわ

白身魚のすり身などから作られています。かまぼこやはんぺん、さつま揚げも魚から作られています。ほかにも、魚から作られているものがあるか探してみよう！



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よう！何か新しい発見があるかも？

