

いただきます!

# 食育だより6月号

ごちそうさま!



令和4年6月 白山市立蕪城小学校

湿度が高い梅雨には、梅やレモンなどすっぱいものを食べると気持ちも体もスッキリします。それは梅やレモンに含まれるクエン酸という成分の働きで、筋肉の疲れが取れるからです。梅干しやレモンにハチミツをかけて水や炭酸水で割って飲むのもおすすめです。

6月は食育月間です。食から見つめるSDGsを意識した給食の目標は、残食ゼロで食品ロス削減と白山市の食の恵みをいただく地産地消の2つです。みなさんも、自分の健康のため、食べ物のため、作ってくれた人のため、そして地球環境のために、すききらいせず食べて全校で残食ゼロをめざしましょう。 ※SDGs:持続可能な開発目標

## 給食レシピ てづくりドレッシング

### 4人分の材料

- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酢 大さじ2
- ・さとう 大さじ1
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・新たまねぎ 1/8こ
- ・こしょう 少々

### 油を変えてアレンジ

♥オリーブ油をゴマ油に代えていりゴマを加えれば中華ドレッシングに!

### 作り方

- ①たまねぎをすりおろして電子レンジでチンする。
- ②チンしたたまねぎすりおろしの中に、しょうゆ、酢、さとう、オリーブ油、こしょうを加えてよく混ぜればできあがり!

♥キャベツやレタス、きゅうり、ブロッコリーなどどんな野菜にも合う味です。ツナ缶やハムやゆで卵をプラスすれば栄養バランスUP!



## よくかんで 食べよう

だ液は自分で作る自分のためのお薬のような働きがあります

### よくかむと こんなよいことがあります

**かむ**

むし歯を防ぐ

**かむ**

消化をたすける

すきな味に変わる

かむことに集中することからはじめよう!

食べすぎ防止

脳の働きを活発にする

## よくかむためのポイント

- ① ひと口 30回数えてかむ
- ② みそしるやお茶でながしこまない
- ③ テレビを観ながら、本を読みながらなどながら食べをしない!