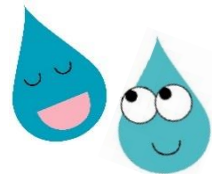




給食だより



じめじめとした梅雨の季節になりました。天気や気温が変わりやすく、体調を崩しやすい時期です。たくさん睡眠をとり、3食きちんと食べて規則正しい生活を送りましょう。また、手洗いをしっかりと食中毒を予防しましょう。

よく噛んで食べよう

6月4日は「むし歯予防デー」です。むし歯を予防するためには、毎日の歯みがきが大切ですが、「よく噛む」こともむし歯を予防をします。「よく噛む」ことのよさを挙げた「ひみこのはがいーぜ!」という言葉を知っていますか?ぜひ、覚えてくださいね。

ひ 肥満予防

よく噛むことで、食べすぎを押さえる。

み 味覚が発達

よく噛むことで、食べ物それぞれの味がよくわかる。

こ 言葉がハッキリ!

あごがよく動くことで、言葉の発音がハッキリする。

の 脳が発達

脳に刺激が伝わって頭の働きがよくなる。

は 歯の病気予防

だ液がたくさん出て、口の中をきれいにする。

が がんの予防

だ液の酵素が発がん性の毒性を減少させる。

いー 胃腸快調

食べものが細かくなって消化がよくなる。

ぜ 全力投球

よく噛むことで、歯が健康になり、全力投球できる。

給食では6月1日(月)は「かみかみメニュー」です。

「ゆかりごはん(麦入り)・ししゃもの青のりフライ・ごぼうのマヨネーズあえ・小松菜のみそ汁・紫いもチップス」です。給食では、小魚やごぼう、大豆や切り干し大根など、噛みごたえのある食材を取り入れています。ぜひご家庭でも、かみかみ献立をつくってみてくださいね。



給食
噛むレシピ

大豆と小魚のごまからめ

給食のかみかみ献立といえばこれ!ご家庭でもぜひ作ってみてください。

材料 <4人分>

- 乾燥大豆 …………… 60g
- 乾燥かえり干し …… 大さじ2
- かたくり粉・揚げ油 …… 適量
- 砂糖 …………… 大さじ1
- しょうゆ …………… 小さじ1
- みりん …………… 小さじ1
- 白いりごま …………… 少々

作り方

- ① 大豆は一晩水につけておく。
- ② ①にかたくり粉をうすくまぶして、油で揚げる。かえり干しは油でサツと揚げる。(またはフライパンでから炒りする)
- ③ フライパンに調味料を入れて弱めの火にかけ、砂糖が溶けたら②の大豆とかえり干しを入れて全体からめてできあがり。

かむかむ
レシピ

手作りかみかみかき揚げ

大豆とさきいかで、簡単おいしいかみかみかき揚げになりますよ。

材料 <4人分>

乾燥大豆 …………… 20g
さきいか …………… 40g
ちくわ …………… 1本
ごぼう …………… 1/4本
天ぷら粉 …………… 100g
水 …………… 適量

※他に玉ねぎや枝豆、さつまいもなど
を入れてもおいしいです。

作り方

- ① ごぼうはさがき、大豆は前日から戻しておく。
(水煮でもいいです)
- ② ちくわは輪切り、ごぼうはさがきしておく。
- ③ ボールに①②とさきいかと天ぷら粉を少し入れて
軽くまぜておく。
- ④ 残りの天ぷら粉を水で少し固めに溶いたら、③の
ボールに入れて軽くまぜて、油で揚げる。