

いただきます!



食育だより6月号



令和元年6月 白山市立北陽小学校

ごちそうさま!



湿度が上がり、ちょっと蒸し暑い毎日ですが、こんな時には、梅やレモンなどの酸っぱい食べ物を食べると、体がすっきりします。それは、クエン酸の働きで体の疲れが取れるからです。

6月は「食育 月間」です。早ね、早おき、朝ごはんを心がけましょう。

また、この機会に、家族みんなで「いただきます」「ごちそうさま」と、声を揃えて言ってみませんか?きっと笑顔の食卓になるとと思います。

食事中テレビはOFF



よくかんで食べよう



みなさん、よくかんで食べていますか。ひとくち30回かむと、食べ物の味がよくわかります。そのほかにも、8つのよいことがありますよ。

私は1回の食事、約4000回かんでいましたよ。

卑弥呼より

ひ

予防肥満の

み

発達味覚の

こ

ハッキリことば

の

発達脳の

は

予防病気の

が

予防ガンの

い

快調胃腸が

ぜ

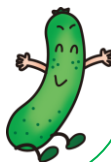
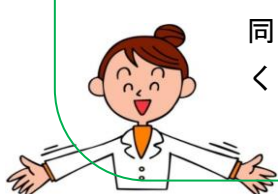
投球全力

おうち給食Cooking

～ やさいのピリ辛漬け ～ きゅうりのピリ辛漬け ～

5月の給食で「おいしかったから作り方教えて!」と好評だったので、レシピを載せます。ニンニクを効かせた手作り漬けダレで、子どもでも野菜がバクバク食べられます。

実は、きゅうりだけで作ってもおいしいです。その場合は、きゅうり2本を乱切りにして同じように作ってください。



4人分の材料

- ・きゅうり 1本
- ・きゃべつ 1枚
- ・にんじん 1/5本
- ・にんにく 2g
- ・しょうが 5g
- ・ゴマ油 小さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1半
- ・さとう 大さじ1
- ・トウバンジャン 少し
- ・塩 小さじ1/3

作り方

- ① きゅうりは輪切り
キャベツは短冊切り
にんじんは千切り
にんにく、しょうがはみじん切り
- ② 調味料とにんにく、しょうがを煮立てて火を止める
- ③ きゃべつとにんじんはさつとゆでる
- ④ ②の漬けダレの中に野菜を全部入れて冷蔵庫で冷やして、できあがり