

いただきます! 食育だより6月号



令和年6月 白山市立広陽小学校

少し蒸し暑い時期になってきましたね。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思います。

給食時間では引き続きもぐもぐタイムをこころがけ給食を楽しみましょう。



しよくじちゆう
食事中テレビはOFF



よくかんでたべよう



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。

わたしは1回の食事で、約4000回

50分以上かけて食べていました。

ひみこ
卑弥呼より

ひ

予肥
防満
病の

み

発味
達覚
の

こ

ハッ
キリ
ことば

の

発脳
達の

は

予病
防病
歯の
気を

が

予ガ
防ン
の

い

快胃
調腸
が

ぜ

投全
球力

おうちでかみかみCooking



～ たくさんかんで元気いっぱいかむかむサラダの作り方 ～

4人分の材料

- ・大根 60g
- ・人参 8cm
- ・ごぼう 1/3本
- ・きゅうり 1本
- ・もやし 60g
- ・さきいか 40g

【A】

- ・しょうゆ 大さじ2
- 酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1と1/3
- ・ごま油 大さじ1と1/3
- ・白ごま 小さじ2

作り方

- ① 大根、人参、きゅうり、皮をこそげたごぼうはせん切りにし、ごぼうは軽く水にさらします。さきいかは食べやすい長さに切ります。
- ② 鍋に湯を沸かし、ごぼう、人参、大根、もやしの順に入れてゆで、火が通ったら、さきいか、きゅうりも加えさっとゆでざるにあげます。
- ③ 水につけて冷まし、冷めたら水気を切り、さらに軽く絞ります。
- ④ ボウルにAを入れ混ぜ、③を加えて和えます。



お家の方へ



よくかむことでむし歯予防、かむ力がつくレシピになっています。

かむかむサラダの美味しさの秘密はおやつやおつまみでおなじみのさきいかです。

さきいかは、旨みが凝縮されており、野菜と一緒に加えると、独特の風味と旨みがかむほどに広がって、後を引く美味しさです。苦手な野菜が混ざっていても食べやすく、さっぱりとした酢しょうゆ味です。

ぜひお家で作ってみてください。

