

いただきます!



食育だより6月号



令和元年6月 白山市立広陽小学校

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回の食事で、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

お家の方へ



おうち給食Cooking

～ 給食のサラダの手作りドレッシングの作り方 ～



給食には毎日のように、野菜がたくさん入ったサラダや和え物がついています。1日に必要な野菜の量は、おとなが約350gでこどもは約300gですが、足りない人が多いといわれています。

野菜をおいしくたっぷり食べてもらえるように、給食のドレッシングにはヒミツがあります。こっそり教えますので、ぜひ、おうちでも作ってみてください。

きゃべつやきゅうりやレタスの生野菜でも、ゆでたブロッコリーでもOK!



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
- ・タマネギすりおろし 大さじ3
- ・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ゴマを加えれば中華ドレッシングになります。

作り方

- ① タマネギをすりおろして電子レンジでチンする。
- ② チンしたタマネギすりおろしの中に、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!

♥ベーコンを細切りカリカリに炒めて加えたり、ツナ缶やハムやゆで卵を加えたりすると栄養のバランスもアップします。