

食育尼公川6月号



令和元年6月 白山市立広陽小学校

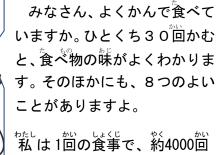


湿度が上がり、ちょっと蒸し暑い毎日ですが、こんな時には、梅やレモンなどの酸っぱい食べ物を た食べると、体がすっきりします。それは、クエン酸の働きで体の疲れが取れるからです。

食事中テレビはOFF



よくかんでたべよう



私は1回の食事で、約4000回 かんでいましたよ。

卑弥呼より











発^は味。 達^た覚な



予゚ガ 防賃ン の



快が胃が調味場が



発り脳の



投き全地球の力

お家の方へ



おうち給食Cooking

・給食のサラダの手作ルドレッシングの作り方ー ・



·しょうゆ 大さじ 2

•酢

作 大さじ 2

·さとう 大さじ1

・オリーブ油 大さじ1

・タマネギずりおろし

大さじ 3

少々

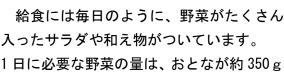
・こしょう

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

- タマネギをすりおろして電子レンジでチンする。
- ② チンしたタマネキ 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!
- ♥ベーコンを細く切りカリカリに 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。



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、ゆでたプロッコリーでもOK!

