

いただきます!



食育だより6月号



平成30年6月 白山市立広陽小学校

ごちそうさま!



湿度が上がリ、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。

わたしは1回の食事で、約4000回かんでいましたよ。

卑弥呼より

ひ

予肥
防満
の

み

発味
達覚
の

こ

ハッ
キリ
ことば

の

発脳
達の

は

予病
防気
を

が

予ガ
防ン
の

い

快胃
調腸
が

ぜ

投全
球力



おうち給食Cooking

大豆とこざかなの揚げ煮 6/13給食かみかみメニュー



頭の働きを高めるメニューです。

お家でも作ってみてください。

・大豆 → 良い脳細胞のもと

・かえり干し → DHA

記憶力を高める

・こんぶとゴマ → 集中力を高める

脳内バランス維持する

食材全てが頭の働きを高める効果が期待できるものばかりです。



4人分の材料

- ・大豆 50g
- ・かえり干し 20g
- ・米粉 適宜
- ・切り昆布 2g
- ・ごま 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1半
- ・三温糖 小さじ1半
- ・みりん 小さじ1半
- ・酒 小さじ1
- ・水 小さじ2
- ・揚げ油 適宜

作り方

- ① 大豆は一晩水をつけ、水気を切り、米粉をまぶして油で揚げる。
- ② かえり干しと昆布を素揚げする。
- ③ 調味料と水を煮立て、揚げた大豆、かえり干し、こんぶ、ごまを混ぜて火を止める。