

6月 給食だより

雨の日が多く、ジメジメの梅雨がやってきます。この時期は体調を崩しやすくなります。健康的な毎日を過ごせるよう、規則正しい生活を送りましょう。また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなるので、食べ物の取り扱いなどに注意し、手洗いをきちんとして予防しましょう。

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する 	肥満を予防する 	あごの発育を助ける 	味覚の発達をうながす 	栄養の吸収がよくなる
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物



～6月は食育月間です～

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる 	家族で食卓を囲む 	一緒に食事の支度を する 	わが家の味を伝える
---------------------	---------------------	-----------------------------------	----------------------

☆チキン南蛮について☆

チキン南蛮は宮崎県の郷土料理です。衣をつけた鶏肉を油で揚げ、甘酢に漬けた料理です。タルタルソースをかけたものも人気です。

チキン南蛮の「南蛮」とは、もともと戦国時代に来日したポルトガル人や、その文化を表す言葉です。彼らが伝えた食文化の中に「南蛮漬け」があります。南蛮漬けは、唐辛子入りの甘酢に食材を漬けてつくられるものです。鶏肉を使っているため、「チキン南蛮」と呼ばれています。宮崎県の洋食店で、まかない料理としてつくられたのが始まりとされています。

給食の献立より

・・・チキン南蛮・・・



《材料》4人分

鶏もも肉	50g程度×4枚
料理酒	小さじ1と1/2
塩コショウ	少々
片栗粉	} 適量
揚げ油	

【甘酢】

しょうゆ	} 各小さじ1と1/2
砂糖	
酢	
水	

【タルタルソース】

マヨネーズ	大さじ4	} みじん切り
ケチャップ	小さじ2/3	
砂糖	小さじ2	
ゆで卵	20g	
きゅうり	30g	
たまねぎ	30g	

《作り方》

- 鶏もも肉に料理酒と塩コショウで下味をつけておく。
- タルタルソースの材料を混ぜてタルタルソースをつくる。
- 甘酢の材料をまぜて火にかけ、沸騰したら火をとめる。
- ①の鶏肉に片栗粉をつけて170度の油で揚げる。揚がったら、油をきって、③の甘酢に漬ける。
- 皿にもりつけ、②のソースをかけて出来上がり。