



# 給食だより 6月

雨で肌寒かったり、気温が上がって蒸し暑かったりして体が慣れず体調をくずしやすい時期です。手洗いなど、身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また、これから暑くなる季節に向けて、栄養バランスのよい食事をとって、暑さに負けない体づくりを今から始めましょう。



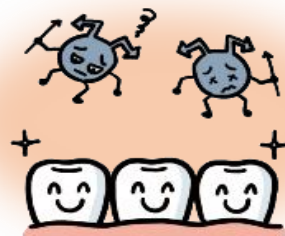
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

## よくかんで食べよう！

～よくかんで食べるといいこといっぱい！～



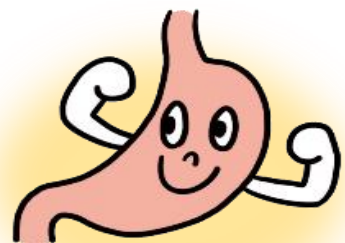
記憶力を高める



むし歯を予防する



歯ならびや発声がよくなる



消化・吸収をよくする



リラックスできる



食べすぎを防ぐ



運動能力をフルに発揮できる

### よくかんで食べるための工夫

- ★かみごたえのある食べ物を食べる。
- ★食材を大きめに切る。
- ★飲み物や汁物などの水分で流し込まない。
- ★口いっぱいにはおぼらない。

★給食の時間もゆっくりよくかんで食べるようにしましょう。



食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。「食」の大切さについて考えてみましょう。

家庭で取り組みたい「食育」



地元のおいしいを発見！！

## 加賀市の恵味 DAY 今月は・・・橋立産わかめ

橋立沖の透明度の高いきれいな海に自生している天然わかめを漁師さんが潜って刈り取ってきます。天然わかめならではの磯の香りと歯ごたえを味わって下さいね！



### ～加賀市の恵味 DAY 献立～

- ・橋立産わかめのみそ汁
- ・橋立産わかめの冷やし中華サラダ



### 橋立産わかめの冷やし中華サラダ

～給食献立より～

～材料（4人分）～

|            |      |      |
|------------|------|------|
| 中華めん       | 120g |      |
| ごま油        | 小さじ1 |      |
| まぐろ油漬      | 50g  |      |
| もやし        | 100g |      |
| きゅうり       | 1/2本 |      |
| 生わかめ       | 20g  |      |
| A {        | 酢    | 小さじ2 |
|            | しょうゆ | 大さじ1 |
|            | 砂糖   | 小さじ1 |
| ごま風味ドレッシング | 大さじ1 |      |
| (クリーミータイプ) |      |      |

～調理のポイント～

生わかめは加熱すると鮮やかな緑色になります。わかめにふくまれる色素が熱で変化するためです。ゆでる時はさっとゆで、すぐに水で冷まししょう。

～作り方～

- ①Aの調味料を混ぜ合わせ、合わせ調味料をつくる。
- ②もやしをゆでて水にとって冷まし、水気をきっておく。  
きゅうりは千切りにする。  
生わかめは食べやすい大きさに切り、さっとゆでて水にとって冷まし、水気をきっておく。  
まぐろ油漬は汁気をきってほぐしておく。
- ③中華めんを好みのかたさにゆでて水にとって冷まし、水気をきり、ごま油をまぶしておく。
- ④ボウルに中華めん、もやし、きゅうり、生わかめ、まぐろ油漬を入れ、①の合わせ調味料とごま風味ドレッシングを加える。  
よく混ぜ合わせてできあがり♪