

給食だより

梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。じめじめと湿度があがってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。気分が下がりがちになりますが、朝昼夜と3食きちんと食べ、丈夫な体を作りましょう。

よく噛んで食べよう

6月4日から6月10日は歯と口の健康習慣です。

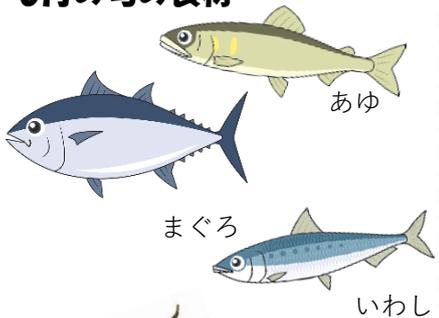
「よく噛んで食べよう」を実践することで体にはたくさんのいいことが起こります。噛むことにより食べ物が細かくなり、唾液と混ざり合って胃や腸にいくため、消化と吸収がよくなります。また噛む回数に比例して唾液の量も増え、唾液の働きにより虫歯菌が活性化しにくくなり、虫歯になるのを防いでくれます。

更には、噛むことで脳の血液量が増え、脳の働きが活発になり記憶力や集中力が高まるとも言われています。また、満腹中枢が刺激され満腹感を感じ、食べすぎを防ぐことにも繋がります。

6月の旬の食材

魚

- ・鮎(あゆ)
- ・鯖(まぐろ)
- ・鰯(いわし)



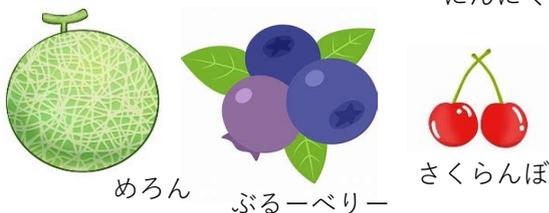
野菜

- ・新ごぼう
- ・おくら
- ・いんげん
- ・にんにく



果物

- ・メロン
- ・ブルーベリー
- ・さくらんぼ



6月21日の献立紹介

鶏ごぼうごはん お米1合分

◎材料

- ・ごはん…1合
- ・鶏ひき肉…30g
- ・ごぼう、人参…各20g
- ・いんげん…6g
- ・油…小さじ1と½
- ・酒、みりん、しょうゆ、砂糖…小さじ2
- ・塩…少々
- ・水…大さじ1

◎作り方

- ①ごはんはいつもの水分量で炊く。
- ②ごぼうは千切りにし、酢水につけてあく抜きをする。人参も千切りにする。
- ③いんげんは薄い輪切りにし、下茹でする。
- ④ごぼうとにんじんは油で炒め、しんなりしてきたらひき肉を加え更に炒める。
- ⑤④に調味料と水を加え、具材に味をしみこませる。
- ⑥①の炊きあがったお米と、⑤といんげんを混ぜ合わせる。

◎時短ポイント

- ①ごぼうと人参はいちょう切りに変更!
- ②いんげんは刻まれている小葱で代用!