



# 給食だより



## 朝ごはんをおいしく食べるためにも快眠しよう

早起きして、朝食をきちんととるためには、快眠が必要です。夜更かしをしていませんか？ きちんとパジャマに着替えて、布団でぐっすりと眠れていますか？ 寝ているときには、虫歯菌も動き出すので、寝る前の歯磨きも忘れないようにしましょう。



## おいしく食べるためのむし歯予防

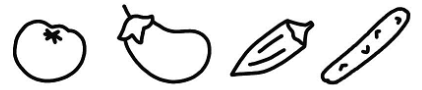
口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。

### ～虫歯を作らない食べ方～

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

## 夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますからなるべく毎日食べましょう。



## 咀嚼の大切さ

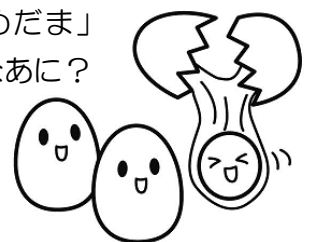
噛むことは身体にうれしいことがいっぱいです。

食事時間は30分程度とり、よく噛む習慣をつけましょう。

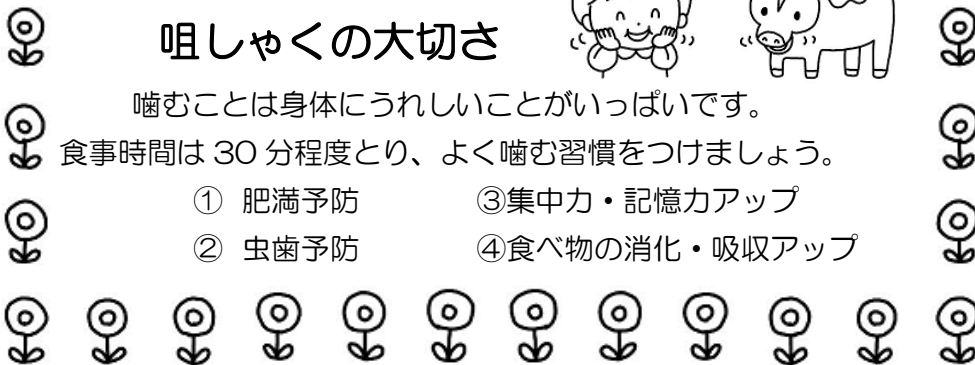
- ① 肥満予防
- ② 虫歯予防
- ③ 集中力・記憶力アップ
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

## ★ 食のなぞなぞ ★

たまごでつくる「めだま」ってなあに？



こたえ：めだまゆき





# 給食室おすすめレシピ



☆6月19日(月)提供☆

## 豚肉のプルコギ風炒め物

<材料>4人分

(大人2人・子ども2人)

豚肉・・・180g

おろしにんにく・・・1.8g(小1/2)

玉ねぎ・・・180g(中1玉)

人参・・・90g(中1/2本)

もやし・・・70g(1/2袋)

にら・・・30g

- A
- 砂糖・・・18g(大2)
  - 濃い口醤油・・・18g(大1)
  - 食塩・・・3g(小1/2)
  - ごま油・・・2g(小1/2)
  - すりごま・・・2g

<作り方>

- 1.玉ねぎはスライスし、人参は短冊切り、もやしは軽く切り、にらはざく切りにする。
- 2.フライパンに油をひき、おろしにんにくと豚肉を炒める。
- 3.火が通ったら、玉ねぎ、人参、もやしを加え炒める。
- 4.Aの調味料を加え混ぜ合わせる。
- 5.最後ににらを加えさっと炒める。



☆6月8日(木)提供☆

## 南瓜の煮物

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

西洋南瓜・・・330g(中1/4玉)

- A
- 砂糖・・・7g(小2)
  - 薄口醤油・・・11g(小2)
  - みりん・・・7g(小1)
  - かつおだし・・・150g(1カップ)

<作り方>

スプーンを使うと取りやすいですよ♪

- 1.南瓜の種とわたを取り、お好みの大きさにカットする。
- 2.鍋に南瓜とかつおだしを加え、火にかける。
- 3.煮立ったらAの調味料を上から順に加え、落とし蓋をして中火で煮る。
- 4.南瓜が柔らかく、味が染みるまで煮込む。

