

2020年度
6月



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

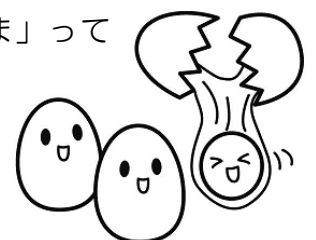
夏野菜を食べよう

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るので、なるべく毎日食べることをおすすめします。



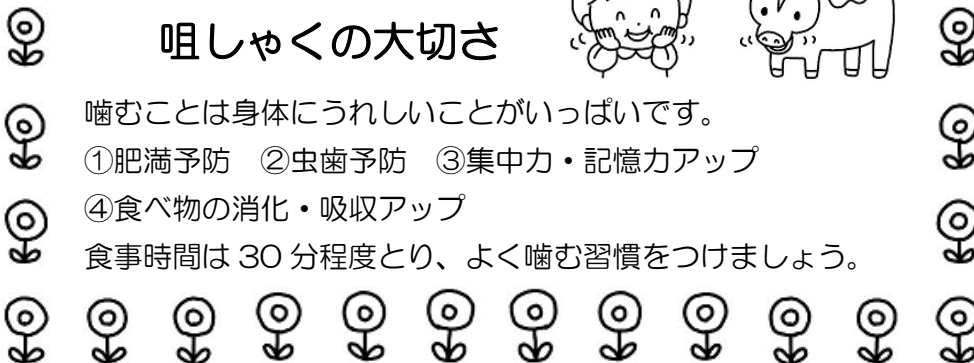
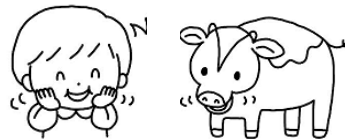
★ 食のなぞなぞ ★

たまごで つくる
「めだま」って
なに？



咀しゃくの大切さ

噛むことは身体にうれしいことがいっぱいです。
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
食事時間は30分程度とり、よく噛む習慣をつけましょう。





給食室おすすめレシピ



☆6月11日(木)/12日(金)提供☆

南瓜サラダ

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

南瓜・・・365g(中1/4個)

玉ねぎ・・・60g(中1/3玉)

A { マヨネーズ・・・32g(大2・1/2)
食塩・・・1g(ひとつまみ)

<作り方>

- 1.Aの調味料を合わせておく。
- 2.南瓜のワタと種を取り除く。
- 3.南瓜を適当な大きさにカットし、皮を取り、レンジで3分程柔らかくなるまで加熱する。
- 4.3の南瓜を温かいうちにフォーク等で潰す。
- 5.玉ねぎは薄くスライスし、500wのレンジで1分程加熱する。加熱後、水気を絞っておく。
- 6.Aと4.5を混ぜ合わせてできあがり☆



☆6月25日(木)/26日(金)提供☆

茄子の味噌炒め

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

茄子・・・370g(中4本)

豚挽肉・・・120g

玉ねぎ・・・85g(中1/3個)

人参・・・37g(中1/5本)

乾燥しいたけ・・・3.5g(中3個)

葉ねぎ・・・20g(中1/4本)

A { 八丁味噌・・・30g(大2)
濃口醤油・・・12g(小2)
三温糖・・・9g(大1)
本みりん・・・1.2g(少々)

<作り方>

- 1.乾燥しいたけを水に戻しておく。
- 2.Aの調味料を合わせておく。
- 3.茄子は一口大の乱切り、玉ねぎとしいたけはスライス、人参は短冊切り、葉ねぎは小口切りにする。
- 4.フライパンに油(分量外)を熱し、挽肉を炒める。
- 5.挽肉に火が通ってきたら、玉ねぎ・人参・しいたけを加えて炒める。
- 6.茄子とAを加えて炒め、水溶き片栗粉(分量外)で軽くとろみをつける。
- 7.最後に葉ねぎを入れ、さっと炒めてできあがり☆

