



給食だより



6月に入ると梅雨の季節を迎え、蒸し暑い日や、じめじめした日が続きます。
食欲の落ちる時期ですが、バランスのよい食事で、健康管理を心がけましょう。

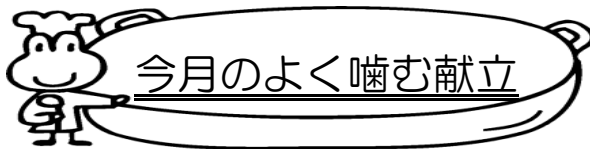


6月4日～10日は歯と口の健康週間です



よく噛んで食べると唾液の分泌が盛んになり、むし歯の予防につながります。
また、唾液と食べ物が混ざりあうことで、体内での消化・吸収が促進されます。

作ってみよう！



食物繊維の多いごぼうや海藻、骨ごと食べる魚などをしっかり噛んで食べましょう！！



きんぴらごぼう

<材料 子ども約5人分>

牛肉	50g
酒	小さじ1/2
ごぼう	75g
人参	100g
糸こんにゃく	75g
植物油	小さじ1
砂糖	大さじ1と1/3
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1/2
ごま	適宜

<作り方>

- ① 材料を食べやすい大きさに切る
- ② 植物油を熱し、肉に酒をふりながら炒め、他の材料も炒める
- ③ 調味料を入れ、ごまをふる

ひじきのサラダ

<材料 子ども約5人分>

ひじき	5g
しょうゆ	小さじ1/2
キャベツ	125g
人参	50g
コーン	40g
植物油	小さじ1
米酢	大さじ2/3
砂糖	大さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1/2

<作り方>

- ① ひじきは戻し、加熱して冷まししょうゆで下味をつける
- ② 野菜は食べやすい大きさに切り加熱して冷ます
- ③ ①②を調味料で和える