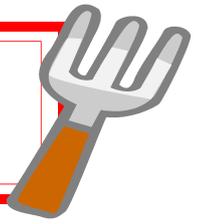




給食だより

令和4年6月 羽黒小学校

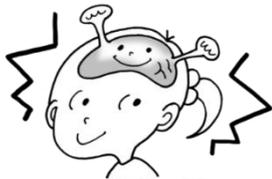


こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

よくかんで、食べよう

みなさんは1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？

よくかんで食べると体にととてもよい効果があります。6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。かむことの大切さを知り、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

<p>は じょうぶ 歯が丈夫になり、 しょうか 消化もよくなります</p>  <p>かめばかむほど歯を使うので歯と歯茎が丈夫になります。食べ物がだ液と合わさって細かくなるので消化もよくなります。</p>	<p>のう 脳のはたらきが かつぱつ 活発になります</p>  <p>よくかんであごをたくさん動かすと脳への血液の流れがよくなります。記憶力や集中力が高まるといわれています。</p>
<p>びょうき よぼう 病気の予防になります</p>  <p>よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液には細菌の活動や発がん性物質を抑えるはたらきもあります。</p>	<p>みかく はったつ 味覚が発達し、 た 食べすぎを防ぎます</p>  <p>よくかむと食べ物の味がよくわかるようになります。また脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防いでくれます。</p>

今月の行事食・季節の食材

10日 「入梅献立」

入梅とは、つゆの季節に入ることをいいます。この頃にとれるいわしは、「入梅いわし」と呼ばれ、あぶらがのっけておいしいです。あじさいをイメージしたゼリーも味わいましょう



15日 「フックメニュー」

本に登場した料理を給食に取り入れました。「ドラえもん」の暗記パン、「こまったさん」のオムレツ、「サラダで元気」の元気サラダ、「西の魔女が死んだ」のトマトスープです。ぜひ、読んでみましょう。



給食レシピ



は ぼね じょうぶ えいよう
歯と骨を丈夫にする栄養たっぷり！

こまつな 小松菜のなめたけあえ

ざいりょう にんじん
【材料】4人分

- こまつな たば
・小松菜：1/2束（120g）
- にんじん ほん
・にんじん：1/8本（20g）
- なめたけ
・なめたけ：40g
- すりごま
・すりごま：小さじ1



【作り方】

- ① にんじんは3cmの細切りにし、茹でる。
- ② 小松菜は茹でてから2cmに切る。
- ③ 水気を切った①と②、なめたけ、すりごまと和える。