

6月 給食だより

給食レシピ紹介

しまね・ふるさと給食月間

6月は、「しまね・ふるさと給食月間」です。給食に松江市産、島根県産の食材をたくさん使うことで、地元でとれる食材のおいしさを伝えることをねらいとしています。給食を食べながら、島根県ならではの味わいを知り、生産者さんについても考えてみましょう。

食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るうえで大切なことです。とくに、子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。また、伝統文化の継承や、豊かな感性、いきいきとした好奇心を育みます。この機会にご家庭でも「食育」について考えてみましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」

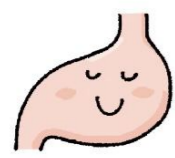

歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。よくかんで食べることは、体により働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



よくかむことの効果



<p>肥満予防</p> 	<p>脳の活性化</p> 	<p>消化・吸収を助ける</p> 	<p>むし歯予防</p> 
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

〈 かみかみサラダ 〉

【材料】4人分

- ・れんこん … 50g
- ・ごぼう … 25g
- ・にんじん … 1/4本
- ・キャベツ … 100g
- ・アスパラガス … 2本
- ・好みのドレッシング … 大さじ2

【作り方】

- ① れんこんは3mmのいちょう切り、ごぼうはさがきにして、水につけてあく抜きをする。鍋にれんこん、ごぼうを入れ、ひたひたになるまで水を入れ、しょうゆ、さとうを小さじ1ずつ入れて煮て冷ます。
- ② にんじん、キャベツはせん切り、アスパラガスは1cm幅に切る。ゆでて冷ます。
- ③ ①と②をお好みのドレッシングであえる。

〈 ABC スープ 〉

アルファベットのマカロニが入ったコンソメ味のスープです。

【材料】4人分

- ・水 … 3カップ
- ・たまねぎ … 1こ
- ・にんじん … 1/4本
- ・しめじ … 1/2株
- ・ホールコーン … 25g
- ・アルファベットマカロニ … 15g
- ・チンゲンサイ … 1/2株
- ・コンソメ … 1こ(5g程度)
- ・塩 … 小さじ1/4
- ・こしょう … 少々

【作り方】

- ① たまねぎはスライス、にんじんは短冊切り、しめじは小房にわけ、チンゲンサイは1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れ、にんじんを入れて火にかける。沸騰したら、たまねぎ、しめじを入れて煮る。
- ③ 材料に火が通ったら、コーン、アルファベットマカロニを入れて煮る。
- ④ マカロニがやわらかくなったら、コンソメ、塩、こしょうで味付けをして、仕上げにチンゲンサイを入れてひと煮立ちさせる。

使用する野菜は、旬のものや
お好みのものに変えても
おいしいですよ!

