

給食たより

栄養士 千葉祐美子



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



紫陽花の花の色づきとともに、梅雨の季節に入ります。雨が降り、蒸し暑くすっきりとしない日が多くなり、気温・温度が上昇して乾物品でもカビやすくなります。ご家庭でも食品保存に注意し、鮮度を確認してから早めに使用してください。また、しっかりと手洗いしてから食事しましょう。



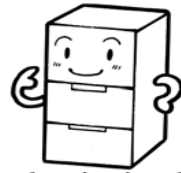
食中毒を予防するために



菌をつけない
基本は手洗い

菌を増やさない
購入後はすぐに冷蔵庫へ

菌をやっつける
調理の時は十分に加熱を



6月4日は「虫歯予防デー」



噛む回数を数えてみたことがありますか？



1019回



562回

噛む回数をくらべると、ファーストフードは562回、和食は1019回と倍近くの差があります。この結果から、食べ物によって噛む回数が変わることがわかります。和食は、噛みごたえのある食材が多く使われていますが、ファーストフードは、加工した食べ物が多く、油がたくさん使われて口当たりの良いことが、噛む回数を減らす原因になっています。よく噛んで食べると、唾液の分泌が増えます。唾液に含まれる成分には、虫歯菌の働きを弱める効果があります。また、あごの筋肉が鍛えられ、丈夫で健康な歯を保つことができます。

♪レシピ紹介♪

～お茶衣揚げ～

材料(4個分)

- ・むきえび・・・100g ・しらす・・・大さじ2 ・玉ねぎ・・・120g
- ・インゲン・・・32g ・ごぼう・・・32g ・せん茶(食べられるもの)・・・大さじ1弱
- ・ごま・・・小さじ1 ・小麦粉(まぶす用)・・・大さじ2
- 衣(小麦粉・・・大さじ5 ・片栗粉・・・小さじ1 ・卵・・・1個 ・水・・・小さじ2) ・揚げ油

～作り方～

1. えびは1cm、玉ねぎはスライス、インゲンは2cm、ごぼうは千切りにそれぞれ切る
2. 切った材料としらす、せん茶、ごまをボールに入れ、小麦粉を入れて混ぜ合わせる
3. 小麦粉・片栗粉・卵・水を合わせて衣を作る
4. 2と3を合わせ、クッキングシートに4つになるように広げる
5. 180℃の油にシートごと入れ、揚げる



～今月の献立から～

- ・6月4日の「虫歯予防デー」にちなんで、3日はよく噛んで食べる、歯を強くするメニューを取り入れました。炒った大豆を米と一緒に炊いた豆ごはんや、根菜を使ったサラダ、衣にアーモンドを使ったフライです。大豆には丈夫な歯を作るカルシウムも豊富です。
- ・梅雨とはその字の通り、長雨で「梅の実が熟す時期の雨」からきています。梅には疲労回復の効果があるほか、殺菌・抗菌などにも効果があるそうです。7日には梅干しを使ってドレッシングを作ります。27日には細かく刻んだ梅干しの入った「梅ちりめんご飯」を予定しています。
- ・8日はかき揚げの衣に、お茶の葉を加えた「お茶衣揚げ」を作ります。お茶に含まれるカテキンには、防臭効果や、殺菌効果があります。
- ・21日は人気メニューの「肉団子とキャベツのスープ」に、練馬産のキャベツを使う予定です。



学校給食費の徴収にご協力お願いいたします。
今月の引き落とし日は6月10日です。



栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	826	32.1	26.9	358	3.0	225	0.36	0.46	32	5.4	3.7
摂取基準	850	28	摂取エネルギー全体の25~30%	420 470	4.1	210 210~610	0.6	0.6	33	7.5	3.0