

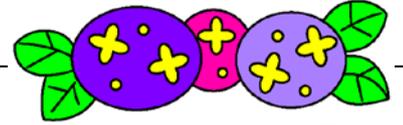


# つゆ 6月給食だよ!



平成28年 6月  
栄養士 照屋恵美

ジメジメとした梅雨がやってきました。温度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいものです。まず、その防衛策として、手洗いから始めましょう。食事前、外から帰ってきたときは必ず、手を洗いましょう。手を洗うことで食中毒だけではなく病気に関しての細菌も取り除くことができます。つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



## しっかりかんで、おいしく食べよう

家族で楽しく、カムカムカミング!

かめほかむほど  
体にいいことが  
いっぱい!



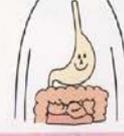
### 太らない

よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることが出来るよ。



### むし歯予防

かむことで、だ液がたたくことで、だ液は虫歯菌が働くのをおさえてくれるよ。



### 消化・吸収をよくする

食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため胃や腸での消化吸収がよくなるよ。



### 脳を活発にし、記憶力アップ

しっかりかむと、神経や血管が刺激されて、脳の働きが活発になるよ。

健康にやさしい  
噛みかたのある食品

- や** 野菜をもっと たべよう
- さ** 骨ごとたべれる 魚もたべよう
- し** きのこと・海藻類は 毎日とろう
- い** いい豆・豆製品を たべよう

## 簡単手作りおやつレシピ

### かみかみごぼう

<材料 4人分>

- ごぼう 200g
- 片栗粉 大さじ4
- 揚げ油 適量
- A {
  - ごま 大さじ2
  - 砂糖 大さじ2
  - しょうゆ 大さじ2
  - 水 大さじ2

~作り方~

- ① ごぼうは斜め切りにする。
- ② ①に片栗粉をまぶして油であげる。
- ③ 鍋にAを合わせて火にかけて②をさっと合える。

## 厨房コラム

梅雨に入り、気温が高くなっています。体調

など崩していませんか? この時季は、汗をよくかき熱中症になりやすいです。水を飲むだけでは防げないので、塩分やミネラルが入っているスポーツドリンクがお勧めですよ。熱中症にならないように気をつけましょうね。

## お弁当 アドバイス

### 子どもが「食べたい」お弁当がいちばん!

むりやり嫌いな物を食べさせようとしてお弁当に入ると、その食べ物いやな気持ちとが連想ゲームのように結びついて、いっそう嫌いになる恐れがあります。できるだけ、子どもが「食べたい」という気持ちをもってもらえるようなお弁当が作れたら、好ましいですね。

