

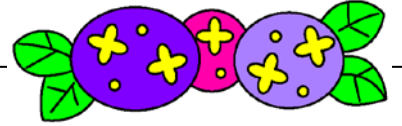


つゆ 6月給食だよ



平成30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!

<p>かめばかむほど 体にいいことが いっぱい!</p>	<p>もうおなか いっぱいだよ。</p> <p>太らない</p> <p>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。</p>	<p>かむことで、だ液がたくさんでるよ。だ液は虫歯菌が働くのをおさえてくれるよ。</p> <p>むし歯予防</p>	<p>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。</p> <p>消化・吸収をよくする</p>	<p>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。</p> <p>脳を活発にし、記憶力アップ</p>
--------------------------------------	---	--	--	---

健康に役立つ
噛みかみする食品

- 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



かみかみレシピ



かみかみサラダ

<材料 1人分>

サキイカ 3g	A {	酢 1.5
人参 10g		三温糖 0.7
胡瓜 15g		ゴマ油 0.1
キャベツ 15g		しょうゆ 1
いりごま 0.5g		

材料はすべて千切りにして、Aの調味料を混ぜ合わせる。



残さずに食べること・好き嫌いをしないこと・食器をていねいに扱うことは食事を作ってくれた人たちへの感謝の心に通じます。心を込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょうね♡