



❖ おうちの人といっしょに読みましょう ❖

賀美石小学校 ランチルーム通信



運動会が終わり、あっという間に6月になりました。これから蒸し蒸しジメジメとした梅雨がやってきます。梅雨時期は、湿度が高く、何となく気分が上がらず沈みがちになったり、イライラしたりすることがあります。水分をしっかりと取り、いつもより早めに休んだり、栄養バランスのよい食事を食べたりして、元気に過ごしましょう。

また、これから夏野菜も旬を迎えていきます。夏野菜の効果やおすすめの食べ方を紹介するので、参考にしてみてください。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？ この1週間できっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

☆給食でも、歯と口の健康週間にちなんだ、かみかみメニューを提供します。

かみごたえのある、食材や食品を取り入れています。例えば、いかや大豆、ごぼう、いもけんぴ、煮干しなどを使用します。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

6月	4日(水)	いかカツ
	5日(木)	ポークビーンズ
	6日(金)	いもけんぴパリッシュ
	9日(月)	かみかみごぼうバーグ
	10日(火)	鶏肉と大豆のごまがらめ



◎意識して、よくかんで食べましょう。



夏野菜で夏を乗り切ろう



野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンしてくれます。夏野菜は、カラフルで赤、緑、黄色と彩りもよく食欲を刺激し、いろいろなビタミンが体の調子を整えます。

トマト



◎「トマトが赤くなると、医者が青くなる」と言われるほど、健康と美容にいい野菜。赤色色素のリコピンは、油と一緒に食べると吸収率がアップします。老化防止、がん予防にも！

☆夏野菜の効果☆

- ・夏バテ予防
- ・熱中症予防
- ・利尿作用（むくみ予防）
- ・紫外線対策
- ・胃腸を守る

きゅうり



◎水分がたっぷりなので、汗をかく季節にぴったりの野菜です。酢と一緒に食べると、ビタミンCが効率よくとれます。

おすすめの食べ方

◎市販の「もずく酢」に、カットしたトマト、スライスしたきゅうり、オリーブ油少々を加え、混ぜるとさっぱりおいしい、サラダの完成です！！もずく酢でドレッシングいらず♪

<今月の給食目標>
梅雨時の
衛生に気をつけて
食事をしよう

学校では、給食前の手洗い・アルコール消毒を徹底しています。また、子どもたちの机や給食配膳台は、消毒した布巾で毎日きれに拭いています。

☆家庭から持参する「おしぼり」は、洗濯した清潔なものをお願いします。定期的に確認していただき、汚れてきたら新しいものに交換してください。よろしくお願いします。

給食レシピ



『ミネストローネ』

トマト味のスープ！冷蔵庫の余り野菜を加えても Good！

◎材料（4人分）

- | | |
|-------------|-------------|
| ・オリーブ油…小さじ1 | ・ベーコン…2枚 |
| ・おろしにんにく…少々 | ・ケチャップ…大さじ2 |
| ・にんじん…1/4本 | ・コンソメ…小さじ1 |
| ・玉ねぎ…1/2個 | ・塩こしょう…少々 |
| ・じゃがいも…1個 | ・水…400ml |
| ・トマト…1/4個 | |
| ・大豆水煮…40g | |
| ・マカロニ…15g | |

◎作り方

- ① 野菜は1cm角に切る。ベーコンはせん切り。マカロニは茹でておく。
- ② 鍋にオリーブ油、おろしにんにく、①の野菜、ベーコンを入れ炒める。
- ③ 水入れて煮込み、残りの材料、調味料を入れる。塩こしょうで味を調える。

☆旬のトマトを使った具たくさんスープです。ご家庭にあるお好み野菜を加えて、アレンジしてみてください。
おすすめ野菜→ズッキーニ、パプリカ、きのこ類