

6月

給食だよ



※お子さんと一緒に読んでください。

6月の給食目標：よくかんで食べよう

6月4日～10日の「歯と口の健康週間」にちなんで、この目標を設定しています。給食の時間、お皿を口につけてかきこんで食べている人を見ると、心配になります。よくかんで食べていますか？
 今月の給食には、よくかんで食べる食材を使った献立をたくさんとりいれました。しっかりかむことを意識して食べましょう。

「かむ」ということは、
 体にとってとても大切な働きをしています。

「よくかんで食べる献立」に使われている、
 よくかんで食べる食材です。

ひまん 肥満を 予防する 	むしば 虫歯を 予防する
しょうか 消化・吸収を よくする 	のう 脳を活発に する

セロリ ごぼう 切り干し大根
 えのき しめじ
 なめこ こんにゃく
 くきわかめ いか
 大きなかたまりの肉

「よくかんで食べる献立」は特に、他の献立も、しっかりとかんでから飲みこみましょう。

南牧給食じまんの逸品！ その3～切り干しとささみのサラダ～

よくかんで食べる食材、切り干し大根を使った「よくかんで食べる献立」です！鉄分などのミネラルの多いヘルシー食材切り干しだいこんと、ささみ、マヨネーズの相性が、意外にもよく合います！

切り干しとささみのサラダ 分量（4人分）

切り干しだいこん	約15g		(下準備) 切り干しだいこんを水戻ししておく。 ①固くしぼって水をきった切り干しだいこんと野菜を、食べやすい大きさに切る。 ②①にささみフレークをあわせる。 ③Aの調味料を混ぜてドレッシングを作り、②にかけて和える。
ささみフレーク缶	1缶		
にんじん	約50g	細切り	
キャベツ	約80g	短冊切り	
こいくちしょうゆ	約小さじ2	} A	
マヨネーズ	約大さじ4		

調理のポイント

切り干しだいこんは煮物に使う食材、というイメージが強いと思いますが、実はサラダにももってこいの食材です。ドレッシングをよく吸ってよい味になります。食材は、ささみをツナに変えても、キャベツをきゅうりやさやえんどうに変えても、玉ねぎを使用しても、おいしくいただけます。