

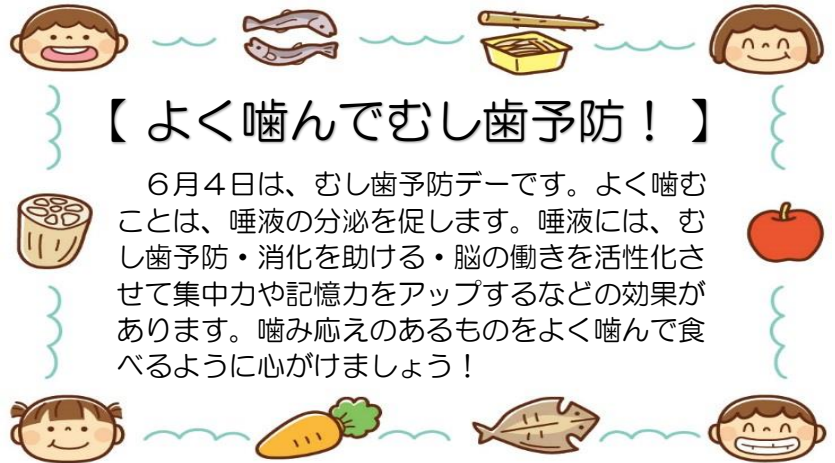
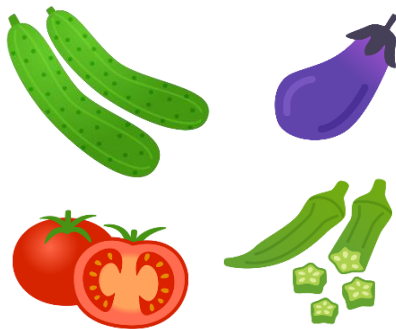
6月給食だより



大空町認定こども園めまんべつ 調理部

6月は子どもも保護者も楽しみな運動会がありますね！ここ最近の急な気温変化と、運動会の練習などの疲れがでて体調を崩していないでしょうか？

汗をたくさんかいたときには、トマト、きゅうり、ナス、オクラなど夏野菜がおすすめです☆
夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われたミネラルやビタミン類も豊富なので、「だるさ」や「疲れ」もとってくれます。
生食もできるので、毎日摂りやすい食材です！疲れた時には夏野菜を食べましょう！



【よく噛んでむし歯予防！】

6月4日は、むし歯予防デーです。よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛み応えのあるものをよく噛んで食べるように心がけましょう！

【給食レシピ】

ポークビーンズ 作りやすい分量

- 豚こま肉 …… 150g
- 大豆水煮 …… 100g
- じゃがいも …… 中1個 (120g)
- たまねぎ …… 小1玉 (150g)
- にんじん …… 中1/2本 (60g)
- しめじ …… 1/2房 (40g)
- 油 …… 小1 (4g)
- おろしにんにく …… 1.2g
- カットトマト缶 …… 120g
- ケチャップ …… 30g
- コンソメ …… 3g
- 水 …… 180ml
- 砂糖/塩 …… 適量



HPではカラーで見えます☆

1. 野菜はサイコロ状に切る
2. 肉とにんにくを油で炒めて、香りがでたらじゃがいも、たまねぎ、にんじんを入れてさらに炒める
3. じゃがいもが少し透き通ったら残りの材料をすべて入れて、煮込む
4. 塩で味をととのえて完成

お知らせ

6月15日（水）お弁当の日

6月30日（木）誕生会

