

6月 給食だより

令和5年5月31日

高岡市立戸出西部小学校

梅雨入りも間近です。これから夏にかけて気温、湿度ともに高くなり、食欲が落ちたり、体がだるくなったりする人がいるかもしれません。そんな時こそ、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に学習やスポーツに励みましょう。



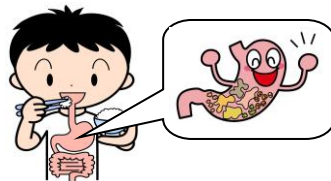
よくかむと体によいことたくさん!

6月4日の虫歯予防デーに合わせて、6月の学校給食では、かみごたえのある献立を実施します。「かみかみ献立」を機会に、しっかりかんで味わいながら食べる習慣を身に付けましょう。

かむことの4つの効果 ~合い言葉は「あ・お・む・し」~



あ たまの動きをよくする **お** なかの調子を整える **む** し歯を予防する **し** っかいかもう!



6月1日(木) かみかみ献立

- ・わかめごはん
- ・鮭の塩焼き
- ・こんにゃくのきんぴら
- ・なめこのみそ汁
- ・ミックスマッツ



かみかみ献立では、かみごたえのある食材のこんにゃくやたけのこ、ミックスマッツを使用します。歯と口の健康のために、よくかんで食べることを意識してみましょう。



鶏肉のレモンソースかけ



【材料(4人分)】

- 若鶏肉・・・180g
- にんにく・・・少々
- 塩、こしょう・・・少々
- かたくり粉・・・大さじ2
- 揚げ油・・・適量
- A { 砂糖・・・小さじ2
- しょうゆ・・・大さじ1
- レモン汁・・・大さじ1
- 水・・・適量

【作り方】

- ① 若鶏肉は一口大に切り、すりおろしたにんにくと塩、こしょうで下味を付ける。
- ② ①にかたくり粉をまぶし、揚げ油で揚げる。
- ③ Aを合わせて加熱し、ソースを作る。
- ④ 鶏肉に、③のソースをかける。

レモン汁を使った甘酸っぱいソースが食欲をそそります。暑い時期でも、さっぱりとおいしくいただくことができます。