



6月 給食だより

大宮みちのご保育園

じめじめとした梅雨の季節になってきましたね。給食でも夏に向けて旬の食材がたくさん出てきます。6月の4日～10日は歯と口の健康週間といわれており、歯や口の中の健康を見直す一週間となっています。ぜひご家庭でも歯の磨き方、食生活の見直しをしてみてくださいはいかがでしょうか。

よくかんでたべましょう

★虫歯を防ぐ

噛むことで、だ液がたくさんでます。だ液の働きによって、虫歯菌が働きにくくなります。

★消化吸収をよくする

食べものを細かく噛みくだいたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むことで、胃や腸での消化吸収がよくなります。

★肥満を防ぐ

よく噛むと丁度よい量でおなかいっぱいを感じるので、食べすぎによる肥満を防ぐことができます。

★脳を活発にして記憶力UP

噛むことで頭の神経が刺激され脳の働きが活発になります。



鶏肉のレモン焼き

《材料 4人分》

- ・ 鶏もも肉 200g
- ・ しょうゆ 小さじ2 ・ 砂糖 小さじ1
- ・ みりん 小さじ1 ・ レモン果汁 小さじ1
- ・ レモンスライス 適量

《作り方》

- 1、しょうゆ、砂糖、みりん、レモン果汁を混ぜ合わせる。
- 2、1の中に鶏もも肉を漬け込む
- 3、火が通るまで両面焼く
- 4、焼きあがった鶏肉にレモンスライスをのせる
(レモンスライスは2と一緒に漬け込み焼いてもOK)

丈夫な歯をつくる食材

丈夫な歯をつくるためには、カルシウムを多く含む食べものや歯ごたえのある食べものを食べるようにしましょう。

◎カルシウムの多い食材

乳製品、海藻類、大豆など
(ビタミンD (魚介類やきのこなど) をいっしょに摂ると吸収がよくなります。)

◎噛みごたえのある食材

するめ、せんべい、ごぼうなど



今月の郷土料理

宮崎県 チキン南蛮