



梅雨の季節になりました。6月は湿度が高くなり、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。食材の取り扱いには十分注意し、食事の前の手洗いうがいなど身近な衛生管理をしっかり行い、食中毒を予防しましょう。



歯と口の健康週間献立

【6月5日木曜日】

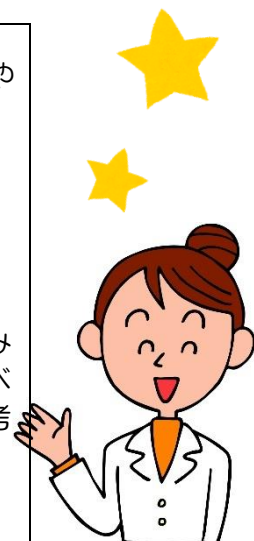
- ・ご飯
- ・牛乳
- ・豚肉とごぼうのかりん揚げ
- ・かみかみサラダ
- ・小松菜と生揚げの味噌汁

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やアゴの成長には、よくかむことが大切です。食べ物をよくかむことで、身体に良い効果をもたらすことがたくさんあります。

- ① 歯ならびを良くして、むし歯を防ぐ
- ② 消化を助ける
- ③ 食べ過ぎによる肥満予防
- ④ 薄味でおいしく食べられる



歯と口の健康週間献立では「カミカミメニュー」として、かみごたえのある食材をたくさん取り入れてみました。柔らかい食べ物が好まれる現代ですが「よくかんで食べる」ことをもう一度考える機会にしてみてもいいでしょうか。そして、歯をみがいて、むし歯や歯周病を予防しましょう。



★給食レシピ紹介★ ～豚肉とごぼうのかりん揚げ～

材料【4人分】

- | | | |
|--------|--------|--------|
| ・豚もも肉 | 240g | } 漬け込む |
| ・おろし生姜 | 小さじ1 | |
| ・醤油 | 大さじ1/2 | |
| ・洗いごぼう | 100g | } |
| ・米粉 | 適量 | |
| ・揚げ油 | 適量 | } |
| ★砂糖 | 大さじ2 | |
| ★しょうゆ | 大さじ1 | |
| ★水 | 小さじ1 | |
| ・白いりごま | 適量 | |



＜作り方＞

- ① 豚肉は拍子切り、ごぼうは斜めスライスに切り水にさらす。
- ② 豚肉、生姜、醤油を漬け込む。
- ③ ②と水気を切ったごぼうに米粉をまぶし揚げる。
- ④ ★の調味料を合わせて煮立てておく。
- ⑤ ④に揚げた豚肉、ごぼう、ごまを入れ、たれをからめる。



豚肉に含まれるビタミンB₁は疲労回復効果があります。