

# 6月



## 給食だより

すがすがしい初夏の季節が近づいてきました。日も長くなり、外で遊べる時間も増えましたね。水分補給を忘れず、思いきり外遊びを楽しみましょう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

歯の健康は全身の健康と大きく関係しています。規則正しい食習慣と歯磨き習慣で歯と口の健康を保ちましょう

よく噛むと・・・

○肥満予防

満腹中枢が働き、食べ過ぎを防ぐことができます。

○胃腸に負担をかけない

よく噛むことでだ液がたくさん分泌されるため、消化吸収を助けます。

○虫歯予防

食べかすがなくなり、口の中を衛生的に保てます。

○食べ物をおいしく食べられる

よく噛んで食べると食材そのもののおいしさを味わうことができます。

薄味でもおいしく食べることができ、減塩にもつながります。



### 保育園の給食レシピ

#### 《魚のアーモンドフライ》



##### 〈作り方〉

- たらに塩コショウを振って、小麦粉、卵の順にくぐらせます。
- バットにパン粉とアーモンドを入れて混ぜ合わせ、①のたらを付けます。
- 衣を付けたらを油できつね色になるまで揚げて完成です。

##### 〈材料〉

- |        |      |     |        |      |
|--------|------|-----|--------|------|
| ・たら    | 50 g | 二切れ | ・パン粉   | 12 g |
| ・塩コショウ | 少々   |     | ・アーモンド | 8 g  |
| ・小麦粉   | 6 g  |     | ・揚げ油   | 適量   |
| ・卵     | 14 g |     |        |      |

※材料はすべて子ども2人分の量です。  
大人は2倍なので1人分になります。