



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べていますか？ いつまでも健康な自分の歯でおいしく楽しく食事ができるように、歯を大切にしましょう。

こんげつ しょくいっくげっかん
今月は「食育月間」で



食育は、生きる上で基本となるものです。「食」についての正しい知識を身につけ、食生活を見直し、健康的な生活が送れるようになることを目指しています。



～家庭でもできる食育～

- 家族みんなで食事をします。
- 食事のマナーに気を付けて食べる。
- 子供と一緒に食事の準備や片づけをします。
- 旬の食材を教えたり、食品表示を見たりしながら食材を選ぶ。



きゅうしょく
給食レシピ

あつ きせつ にさっぱり！
 暑い季節にさっぱり！

とりにく に にんぶん
<鶏肉のさっぱり煮 (4人分)>

- とりにく ぼもとほねつ にく ほん
 鶏手羽元骨付き肉…………… 12本
- ★酢…………… 50g
 ★しょうが…………… ひとかけ
 ★にんにく…………… ひとかけ
 ★しょうゆ…………… 50g
 ★酒…………… 大さじ2
 ★さとう…………… 大さじ3強
 ★水…………… 100g

- ①、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ②、★印をなべに煮立てる。
- ③、②に鶏肉を加えて煮る。
- ④、煮汁を好みの量になるまで煮て調整し、肉がやわらかくなったら完成！

※圧力鍋を使うと早く作ることができます。
 ゆで卵などを入れてもおいしいですよ！

しょく まめ ちしき
食の豆知識

うめぼ あか いろ なん いろ
梅干しの赤い色は何の色？

「梅仕事」という言葉があります。その年に収穫した梅で、梅干しや梅酒を作ることです。ちょうど6月頃がその季節です。

梅干しは、鮮やかな赤色をしていますね。実は、赤い梅干しは「赤じそ」で色をつけています。「アントシアニン」というしその紫色の色素が、梅のクエン酸と反応して、きれいな赤色をうみ出しているんですよ！昔ながらの知恵が生きた保存食。暑い季節にぜひ食べてみてください。

うめ こたわぎ かんようく
「梅にまつわる諺・慣用句」



● 塩梅…物事の加減。ほどあい。「いい塩梅」とは「ちょうどいい具合」を表す。

● 梅にうぐいす…よく似合って調和するものの例え。仲の良い間柄の例え。