

給食だより（6月）

一汁二菜でバランスのよい食事をしましょう

昔ながらの和食は、ごはん、おかず（主菜、副菜）、汁ものがそろった『主食・一汁・二菜』の形をとっています。この4種類が揃うと、自然と栄養バランスの整った食事になりますので、献立を決めるときに参考にしてみてください。配膳は、ごはんは、左手前に、汁物を右手前に、主菜を右手奥に、副菜を左奥に置くのが基本です。食器を置く場所を意識させながら話しています

おやつは歯ごたえのあるものがおすすめ

おやつには砂糖を使った甘いお菓子より、芋かりんとう、ごまポッキー、ラスク（砂糖使わない）など、たくさん噛んで食べられるものがおすすめです。よく噛むことで、唾液が分泌されるからです。唾液は口の中に残った食べかすを押し流したり、虫歯の原因菌を弱らせたりする作用があります。唾液は虫歯にも一役買っているんです。

かんたんレシピ

カレー風味サラダ

きゅうり15g もやし25g 人参10g カレー粉少々
油2g 酢2g 砂糖1g 塩少々

作り方 ①きゅうり、人参は千切りにする。
②もやしは茹でる。
③①と②を混ぜてカレー粉・油・酢・砂糖・塩のドレッシングを作り和える。

食育クイズ

*イカやタコはどうやって数えるの？

①1匹 ②1杯 ③1本

正解は② *イカの胴体は、真ん中がふっくらとしていて、先はシュと細くなっています。この形が優勝カップのような水などを注ぎ入れる；かめ；の形に似ているので、数える時に杯の字を使うようになった説があります。