



6月の目標
きれいな手
ぼうしも白衣も
せいけつに

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしていく日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子供の健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

こんなことも「食育」です

● 家族で「食育だより」を読む



● 食事のあいさつをしっかりとる



● 食品の栄養成分表示を確認する



● 親子で料理をする



かむって、こんなにすばらしい



よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



記憶力を高める!



リラックスできる!



むし歯を予防する!



歯並びや発声がよくなる!



表情が豊かになる!



消化・吸収をよくする!



運動能力をフルに発揮できる!

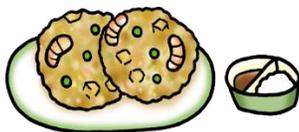


食べ過ぎを防ぐ!

作ってみませんか?

グリンピースとたけのこのこのかき揚げ

季節の味のグリンピース(青エンドウ)と採れたてのたけのこを使ったおいしいレシピです。



4人分

【材料】

たけのこ(生) … 200g
 グリンピース … 120g
 むきえび … 100g
 小麦粉 … 4分の3カップ
 卵 … 1個
 水 … 大さじ2
 揚げ油 … 適量

【作り方】

- 1 たけのこは角切りにする。むきえびは2~3つに切る。グリンピースはさやから出しておく。
- 2 ①をボウルに入れ、小麦粉を加えて均一に混ぜ、溶き卵、水を加えて材料がやっとまとまるくらいまで混ぜる。
- 3 揚げ油を170℃に熱し、1人に2個を目安に②を木べらに載せて静かに油の中に落とす。両面を2~3分ずつからりと揚げる。
- 4 お好みで、天つゆや大根おろしを添えるとよいでしょう。

令和7年5月 主な使用食材

ほうれんそう(埼玉・群馬) しょうが(高知) こまつな(群馬) アスパラガス(熊本) もやし(千葉・栃木)
 にんじん(徳島・静岡) だいこん(千葉) じゃがいも(長崎・鹿児島) ねぎ(栃木・千葉) にんにく(香川・青森)
 エリンギ(新潟) しめじ(長野・福岡) たまねぎ(千葉・佐賀) チンゲンサイ(静岡) パセリ(茨城) ごぼう(青森)
 キャベツ(愛知・神奈川) きゅうり(埼玉・群馬) にら(茨城・埼玉) セロリ(静岡) もやし(千葉) 甘夏みかん(熊本)
 セミノール(和歌山) 豚肉(埼玉・岩手) 鶏肉(岩手) あしたば(粉)(東京) 卵(青森) 鮭(チリ) えび(タイ) いか(ペルー)
 しらす(静岡) 牛乳(千葉)