

スクールランチ 6月号



🍷 今月の旬食材

- ・しそ… 香りが強く、葉の先端までピンとしているもの◎ (旬：赤 6-8月 青 7-10月)
野菜の中でもβ-カロテン含有量はトップクラス。風邪の予防に◎
- ・いんげん… 全体に張りがあり、肉厚で太さが均一なのが◎ β-カロテンは肌の健康にも◎
ビタミンB2、必須アミノ酸(リジン・アスパラギン酸)で夏バテ予防に◎
- ・おくら… 緑色が濃いもの◎。へたの切り口がみずみずしいもの◎
ネバネバ成分が胃腸の働きを整え、血糖値上昇を抑制する。
- ・さやえんどう… 豆の形がはっきりわかるものは硬い。緑色が鮮やかで張りのあるもの◎
豆の持つ『ビタミンB、たんぱく質』と、緑黄色野菜の『β-カロテン、ビタミンC』両方を含む。

🍷 食事のお悩み『どうしてよく噛んで食べないといけないの?』

『ひみこの歯がい〜ぜ!』を使って、よく噛む意味をしっかりと考えながらおいしく食べよう!

ひ 肥満予防…満腹感を脳へ伝える血糖値上昇までは食事を始めてから 20 分程必要です。

満腹信号が出される前に、詰め込み・早食いをすると過剰なエネルギーを摂取してしまいます。
よく噛むことで、食欲抑制・脂肪分解、燃焼を促すヒスタミンの分泌を促し、満腹中枢を刺激します。

み 味覚の発達…よく噛んで食べると、食べ物本来の味を楽しむことができます。

こ 言葉の発音ははっきり…口周りの筋肉をよく使えば、筋肉や顎、骨の成長を促し正しい発音に。
歯医者さんが、お口の様子を診ると、早食いの傾向がある子は、すぐにわかってしまうそうです。

の 脳の発達…顎の開閉により、脳に酸素と栄養を送り、脳細胞の働きを活発にします。

は 歯の病気予防…よく噛むことで唾液の分泌を促し、口の中がきれいになり、病気の予防に。

が がん予防…唾液内の酸素には発がん性物質の作用を消す働きがあるといわれています。

い 胃腸快調…よく噛むと消化酵素がたくさん出て、消化を助ける働きをします。

ぜ 全力投球…力を入れて噛みしめる時・バランス感覚・瞬発力の向上にもよく噛むことは必要です。

5月人気 NO.1 メニュー

五目きんぴら

☆材料☆ (子ども1人分+大人2人分)

- | | | |
|---------|--------------|-----------|
| ・ごぼう | 60g | |
| ・人参 | 80g (中2分の1本) | |
| ・牛こま肉 | 80g | |
| ・おろし生姜 | 2g (4cm位) | |
| ・糸こんにゃく | 80g | |
| ・じゃが芋 | 200g | |
| ・いんげん | 20g | |
| ・水 | 20g | ・醤油 小さじ2 |
| ・砂糖 | 大さじ1 | ・みりん 小さじ1 |

☆作り方☆

- ①フライパンに油を熱し、よく茹でてやわらかくなったごぼうと、食べやすく切った人参、牛こま肉、おろし生姜を炒める。
- ②いんげんは小口切りにして下茹でておく。
- ③食べやすく切った糸こんにゃく、じゃが芋を加えて炒め水を加える。
- ④砂糖、醤油、みりんで味付けし、茹でたいんげんを加え、完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・アルミホイルを丸めて、ごぼうを擦り、皮をむいてみよう!
- ・人参、じゃが芋の皮もお母さんと一緒にむいてみよう!
- ・糸こんにゃくを水で洗ってみよう。どんな触り心地かな?



具材の切り方はご家庭の
作りやすい・食べやすい
大きさ、しっかり加熱が
できる大きさに大丈夫です。