

スクールランチ 7月号

🍎 今月の旬食材

・えだまめ・・・

たんぱく質内のメチオニンはビタミン B1、
ビタミン C と共に肝臓の負担をやわらげる。

・かぼちゃ・・・

β-カロテンとビタミン C が風邪予防や
肌の健康にはたらく。

・きゅうり・・・

豊富な水分とカリウムが利尿作用にはたらく。

・とうもろこし・・・

豊富な食物繊維は便通を助け、
糖質は夏のエネルギー補給に◎

🍎 7月新登場メニュー

- 7月11日 ココアいろいろ
- 7月15日 コロコロ揚げおかき風
- 7月21日 かば焼き丼
- 7月28日 冬瓜のカレー味スープ



6月お誕生日メニュー・あじさいゼリー
カエルさん茶飯

🥕 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 言葉の発音はつきり…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。

6月人気 NO.1 メニュー

ビビンバ風ごはん

☆材料☆ (子ども1人分+大人2人分)

・ごはん 子ども茶碗5杯分(400g)

☆豚挽肉 180g

☆おろし生姜、にんにく チューブで5mmくらい

☆醤油 小さじ2 ☆酒 大さじ1

☆砂糖 大さじ1

●人参 60g ●ほうれん草 1袋

●もやし 2分の1袋 ●コーン 20g

●醤油 小さじ2 ●砂糖 大さじ1

●酢 小さじ2 (●白ごま お好みで)

☆作り方☆

①●の野菜をしっかり洗い、食べやすい大きさに切り、
『人参ともやしとコーン』、『ほうれん草』に分け茹でる。
(鍋で蒸したり、電子レンジでの加熱、お好みの方法で◎)

②しっかり冷ました①の野菜に、
合わせた●の調味料を和えナムルを作る。

③☆豚挽肉、生姜、にんにくをフライパンで炒め
☆の調味料を加える。しっかり味が染み込めばそぼろが完成。

④②のナムルを軽く絞りながら、ごはん混ぜる。

⑤④を皿に盛り付け、上に③をのせて完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

水を入れたボウルにもやしを入れ、手で握ると簡単にぽきぽきと
折れて小さくできるよ！④の作業も簡単なのでお母さんとやってみてね



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。