

# スクールランチ 7月号

## 🍎 今月の旬食材

### ・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◎

### ・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。

## 久しぶり☆はじめましてメニュー

- 7月10日 ココアいろいろ
- 7月12日 南瓜と茄子の挽肉かけ
- 7月14日 コロコロ揚げおかき風
- 7月18日 夏野菜カレー
- 7月20日 かば焼き丼
- 7月24日 花しゅうまい



## 6月季節の特別メニュー☆

## 🍷 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？』

『ひみこの歯がいーぜ！』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。

## 6月人気NO.1メニュー

## 中華風和え物

### ☆材料☆ (作りやすい量)

- ・キャベツ 240g
- ・きゅうり 160g (約1本半)
- ・ハム 40g
- ☆醤油 大さじ1
- ☆砂糖 大さじ2
- ☆酢 大さじ2分の1
- ☆ごま油 大さじ2分の1

### ☆作り方☆

- ①キャベツは1cm角、きゅうりは半月切りに、ハムは細切りにする。
- ②①を蒸すか、茹でてよくしぼる。
- ③☆の調味料を合わせる
- ④②に③を和えて、冷蔵庫でよく冷やす。

### ♡お子様お手伝いポイント♡

- ・キャベツときゅうりを洗ってみよう！つるつるするかなちくちくするかな？
- ・ハムを包丁でそっと切ってみよう。上手に切れるかな？



作りやすい・食べやすい  
大きさ、しっかり加熱が  
できる大きさが大丈夫です。