

# 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。

### ・とうもろこし…

豊富な食物繊維は、便通をたすけ糖質は夏のエネルギー補給に◎

### ・きゅうり…

豊富な水分とカリウムが、利尿作用にはたらく。

## 久しぶり☆はじめてメニュー

7月2日 茄子とトマトのイタリア風

7月5日 フルーツポンチ

7月9日 冬瓜と鶏肉の煮物

7月16日 豆乳担々麺

7月23日 しらすチーズトースト

7月25日 鶏肉のレモン風味揚げ



6月誕生日会メニュー

あじさいゼリー・かたつむりクッキー

## 🥕 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〜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

### 栄養きんぴら

☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

・ごぼう	100g
・人参	80g
・板こんにゃく	80g
・豚ひき肉	100g
・黒はんぺん	80g
・ピーマン	30g (パプリカを入れてもO)
・白ごま	5g
☆砂糖	大さじ2
☆醤油	大さじ1と2分の1
☆カレー粉	1g

### ☆作り方☆

- ①ごぼうはあらって皮をむき、半分の太さに切り斜め薄切りにする。
- ②①を下茹でし、子供でも食べやすいやわらかさにする。
- ③フライパンか鍋に油を熱し、②、人参、こんにゃく、ピーマンを炒める。
- ④③に豚肉を加え炒め、火が通ったら黒はんぺんを加えて炒める。
- ⑤具材に火が通りにくい場合は水を加え、少し煮る。
- ⑥☆の調味料を合わせ、⑤に加え味をととのえる。
- ⑦⑥に白ごまを加え、完成。

### ♡お子様お手伝いポイント♡

- ・丸めたアルミホイルでごぼうの皮をむいてみよう!
- ・ピーマンの種はどこにあるかな?探してみてね。



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。