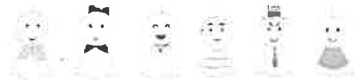


食だより 6月号

じめじめと暑い時期になってきました。

6月4日は虫歯予防デー、そして6月4日～10日の期間は「歯と口の健康週間」です。

おいしくごはんを食べるためにも健康な歯を保ちましょう！



よく噛んで食べよう

こんなにある「噛む」ことの効用♪ 『ひみこの歯がい〜ぜ』



ひ 肥満予防

み 味覚の発達を促す

の 脳の発達

ご 言葉の発音がはっきりする

は 歯の病気予防

が ガン予防

い 胃腸の働きをよくする

ぜ 全身の体力向上

食材の紹介

梅干し(しそ)



奈良県の「王隠堂(おういんどう)」の梅干しを使用します。
材料は梅としそ、塩だけで、安全性にこだわった無添加の梅干しです♪
梅干しに含まれるクエン酸は殺菌・除菌効果に優れており、虫歯の原因となる菌の活動を抑え、虫歯を予防してくれます。

子どもたち大好きレシピ

★ 納豆かき揚げ ★



写真はイメージです

◆材料(こども5人分)

・納豆	1/2パック(約15g)	・ちくわ	1/2本(約15g)
・かぼちゃ	50g	・小麦粉	35g
・ごぼう	50g	・片栗粉	大さじ1/2
・たまねぎ	1/4個(約50g)	・塩	少々
		・油	大さじ1と1/2

◆作り方

- ① かぼちゃ、ごぼう、たまねぎ、ちくわは千切りにする。
- ② ①に片栗粉をさっと混ぜ、納豆と塩を加え良く混ぜる。
- ③ ボウルに小麦粉と水を加えもったりとさせる。
- ④ ②に③を絡め、具がバラバラにならないように1人分をまとめて180℃の油で揚げる。



もったいない献立

ブロッコリーの芯のきんぴら

今月はブロッコリーの実の部分より
栄養たっぷりの芯を使ったレシピをご紹介します♪

- ① ブロッコリーの芯は周りの固い部分を厚めにむき、人参と共に千切りにする。
- ② フライパンに油を入れて①を炒める。
- ③ ②がしんなりしてきたら砂糖、みりん、しょうゆで味をつける。
- ④ 仕上げにごまを加えて出来上がり。

お米丸と日本めづり



☆今年度は、埼玉料理や様々な地域産の食材を使った、日本を知っていただくランチやおやつを提供します。お米丸と一緒に日本のおいしいを盛りましょう！

今月は「岩手県」でござる

岩手県



岩手県には三陸のリアス式海岸、釜石や大船渡などの漁業基地があり、わかめなどの海産物を使った料理が多く見られます。

お米が育ちにくいため

雑穀やそば、小麦を使った料理が発展しています。

〈特産品〉

とろろこんぶ、わさび、牡蠣、すっぽん、松茸、すいか、洋梨、はるか(黄色い新品種りんご)

〈お祭り〉

うま ちゃぐちゃぐ馬こまつり

