

# パクパク通信

令和5年6月19日

文責: 栄養教諭 太田 泰子

※この「パクパク通信」は、山田小の牧平と海老津小の太田が担当しています。

いよいよ梅雨の季節です。気温も湿度も高くなるこの季節からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

## 6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」です。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割は大きなものがあります。

お子さんと一緒に取り組んでみませんか?



朝ごはんを食べる



食卓を囲む



一緒に食事の支度をする



わが家の味を伝える



### 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした



給食では5日～9日に、「かみかみ献立」として、「かりかり」や、「さくさく」などの、かむ音を楽しんでもらう料理を取り入れました。

よくかむと、「歯並びがよくなる」「消化がよくなる」「脳を刺激する」「ふとりすぎを防ぐ」など、歯の健康だけでなく、体全体の健康を守ることにもつながっています。何より、食べ物の味がよくわかって、おいしく感じますよ。

### 給食レシピ紹介♪ 鶏肉のバーベキューソース

#### 材料(4人分)

鶏もも肉 50gくらいを4切れ  
塩・こしょう・パプリカ(粉) 少々  
酒 小さじ2

#### (バーベキューソース)

すりおろしたまねぎ 1/4 個分  
すりおろしにんにく 小さじ 1/2  
ケチャップ 大さじ3  
酢 小さじ1  
砂糖 小さじ2  
ソース 小さじ2  
チリパウダー 少々

#### 作り方

1. 鶏もも肉に、塩・こしょう・パプリカ(粉)・酒で下味をつける。
2. フライパンに油大さじ1をひいて、1の鶏もも肉を焼く。
3. 鶏もも肉が焼けたら取り出しておく。フライパンにバーベキューソースの材料を入れ、火にかけて少し煮つめる。
4. 鶏もも肉をフライパンに戻して、ソースをからめる。



蒸し暑い季節にピリッとしたソースが食欲をそそります。たまねぎはみじん切りでも OK。チリパウダーはマイルドな辛さですが、入れすぎに注意しましょう。