9月の給食だより

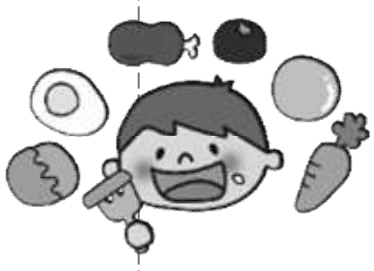
★今月のお話★

～ カミカミデー ～

◎毎月1回、【カミカミデー】という日を設定しています。
子どもたちに、食べ物をしっかりと噛むことを意識してもらうために「よく噛んでね～」等の声かけをしています。
食べ物をしっかりと噛むことは、身体にとても良い影響があるので、おうちでもお子様と一緒に実践してみてください。

＊よく噛むと得られる主な効果

1、あごや歯並びの正常な発育
2、脳の活性化と集中力アップ
3、肥満の予防
4、虫歯の予防
5、表情や発音が良くなる



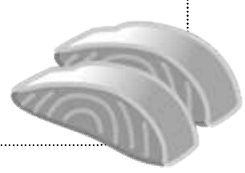
～ 三色の栄養 ～

◎食べ物はそれぞれ、身体の中に入ってからの働き方のちがいによって、赤・黄・緑の 3 色に分けられます。
来月からの給食だよりで、3色それぞれの食材について詳しく紹介していきます。

★旬の食材★

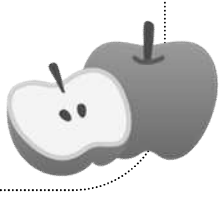
鮭(さけ)
ビタミン類やDHAやEPAなどの栄養素が豊富に含まれています。
子どもから大人まで、食べやすく人気のある魚で、和洋問わず、様々な料理で大活躍します！
美味しいだけでなく栄養価も優れている魚です。

＊給食…鮭のごま焼き



りんご
ペクチンを多く含み、整腸作用や血糖値の正常化に効果があります。
そのまま食べたり、サラダに入れたり、お菓子作りにと色々楽しめます。
ヘタが太くて、ずっしりと重みがあるものを選ぶのがコツ！

＊給食…デザート、おやつ



梨(なし)
幸水や豊水、二十世紀梨など様々な品種があります。食物繊維による便秘改善や、カリウムによる利尿作用が期待できます。
皮がザラザラとしており、ハリがあって、ずっしりと重みのあるものを選ぶのがコツ！

＊給食…デザート、おやつ

★レシピ紹介★

☆油淋鶏(ユーリンチー)(4人分)☆

鶏もも肉‥30g×8切	◇濃口醤油‥8g
塩・こしょう‥各 0.12g	◇三温糖‥16g
片栗粉‥24g	◇酢‥6.4g
揚げ油	◇ごま油‥0.12g
	青ねぎ‥12g

① 鶏もも肉に塩・こしょうで下味をつけておく。
② ①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
③ ◇を合わせてタレを作り、青ねぎを加えて煮つめる。
（↑タレは適当な濃さになるように調整する）
④ 揚げた鶏もも肉に③のタレをかける。

＊ アレルギー対応 ＊
鶏もも肉の代わりに豚肉を使います。

★お知らせ★

＊カミカミデー
今月は12日です！

＊調理保育
→ラップでおにぎり作り
（味付け海苔つき）

＊食材紹介
→パプリカ展示
（赤・黄・オレンジ・黒などの予定）