



給食だより



梅雨の季節になりました。これから夏にかけて温度、湿度が高くなります。
体調を崩さないように気をつけましょう。

また、この時季から夏にかけて細菌性の食中毒が発生しやすくなります。
食中毒予防の 3 原則は「つけない」、「増やさない」、「やっつける」です。
石けんを使ってしっかり手を洗い、食中毒にならないように気をつけましょう。



よく噛んで食べましょう



歯と口の健康週間 6/4～6/10



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

食べものを口に入れてから飲み込むまで何回くらい噛んでいますか？



よく噛んで食べることは、健康づくりの第一歩です。

この週は、給食にも咀嚼をきたえるための「カミカミメニュー」や、丈夫な歯を作るために必要な栄養素のカルシウムを多く含む食品を取り入れています。



日頃の食事でも意識してよく噛んで食べるように心がけましょう。



よく噛むことの効果



参考：農林水産省ホームページ

噛みごたえがある食材で

噛む力を UP



噛みごたえのある食べ物は、食物繊維を多く含んでいて、かたい食べ物です

今月のおすすめ食材



ブルーベリーには、抗酸化作用のあるビタミンEやお腹の調子を整える食物繊維も豊富に含まれています。

冷凍品や加工品で通年手に入りやすいブルーベリーですが、国産が旬を迎える6～8月に生で食べるのもおすすめです。

毎月 19 日は、「食育の日」です。
旬の食材を取り入れた料理を提供いたします。

ブルーベリームース

<材料>4 個分

- ・ブルーベリー：80 g
(冷凍品でも可)
- ・ヨーグルト：300 g
- ・生クリーム：100 g
- ・粉ゼラチン：5 g
- ・水：50 g
- ・砂糖：50 g

<飾り>

- ・ブルーベリー：10 g
- ・生クリーム：20 g
- ・砂糖：2 g

<作り方>

- ① パウルに水、粉ゼラチンを入れてふやかします。
- ② ブルーベリーをミキサー又はすり鉢でペースト状になるまで混ぜます。
- ③ 鍋に水を入れ火にかけて 50～60℃まで温めます。
- ④ ①に砂糖を加えて、混ぜながら湯せんにかけて溶かします。
- ⑤ パウルに、ブルーベリー、ヨーグルト、生クリーム、④を入れて混ぜます。
- ⑥ 器に流し入れて、冷蔵庫で 1 時間ほど冷やします。
- ⑦ 飾り用の生クリームと砂糖を混ぜて、ホイップクリームをつくります。
- ⑧ 冷やして固まったムースに、ブルーベリー、ホイップを飾り完成です。

