

給食だより

よくかんで、味わって食べよう!

6/4~6/10

歯と口の健康週間



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？

よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

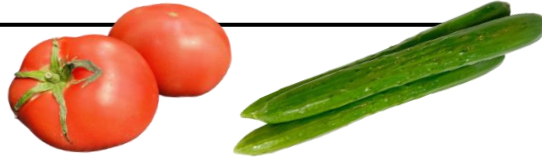


むし歯を予防する 	肥満を予防する 	あごの発育を助ける 	味覚の発達をうながす 	栄養の吸収がよくなる
--------------	-------------	---------------	----------------	----------------

~今月のふるさと給食~

6月のふるさと食材は「トマト」と「きゅうり」です。

宇佐市産のトマトをたっぷり使ったミネストローネと、宇佐市産のきゅうりで作るかりこりきゅうりが登場します。地元でとれる旬の野菜を味わっていただきましょう。



マーボー豆腐



【材料】(4人分)

- ・豆腐…………… 320g
- ・豚ミンチ…………… 100g
- ・清酒…………… 小さじ1
- ・にんにく…………… 小さじ1/2
- ・しょうが…………… 小さじ1/2
- ・トウバンジャン… 少々
- ・緑豆春雨…………… 8g
- ・たまねぎ…………… 140g
- ・にんじん…………… 40g
- ・白ねぎ…………… 20g
- ・白みそ…………… 小さじ1
- ・赤みそ…………… 小さじ2
- ・A テンメンジャン… 小さじ1
- ・こいくちしょうゆ… 小さじ2
- ・こしょう…………… 少々
- ・中華スープの素… 小さじ1/2
- ・水…………… 80cc
- ・ごま油…………… 小さじ1/2
- ・片栗粉…………… 大さじ1

【作り方】

- ① 豆腐は、2cmの角切りにする。にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、白ねぎはみじん切りにする。
- ② 豚ミンチ、清酒、にんにく、しょうが、トウバンジャンを炒める。
- ③ にんじん、たまねぎを入れてさらに炒める。
- ④ Aを入れて煮立て、豆腐、春雨を加えてさらに煮る。その後、白ねぎを加える。
- ⑤ 片栗粉でとろみをつけ、ひと煮立ちしたらごま油をまわし入れる。

