

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

かむことと脳の関係とは？

かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防ぐ効果もあります。また、よくかむことによりだ液が多く出ます。これは消化を助け、虫歯の予防につながります。

よくかみ、味わいながらいただきます。



7月のおすすめ！献立紹介

7月 7日(木) ひじきご飯(小盛) 冷やしうどん えび天とかき揚げ キャベツのごま和え

七夕献立です。冷やしうどんは、うどんを天の川に、オクラを星に見立てています。定番の人気メニューです。

7月 11日(月) ごはん 塩肉じゃが ししゃものかりん揚げ 焼きとうもろこし キャベツのみそ汁

「塩肉じゃが」は醤油を使わず、塩、砂糖、みりん、ゆずで味つけをしています。さっぱりとした風味が特徴の、年に一度の限定メニューです。「焼きとうもろこし」は生のとうもろこしを塩ゆでし、バターと絡めた旬を味わえる一品です。

6月の

おすすめレシピ♪

⑥ 「タコライス(具)」 ～6月23日の給食より～

【材料 2人分】

鶏ひき肉	160g
玉ねぎ	80g (小 1/2 個)
にんじん	80g (小 1 本)
粉チーズ	大さじ 1 弱
油	大さじ 1
塩	少々
カレー粉	小さじ 1
チリパウダー	小さじ 1
ケチャップ	大さじ 2 強
ウスターソース	大さじ 1
キャベツ	100g (2 枚)
小松菜	60g (1 茎)
油・塩・こしょう	適量

【作りかた】

- ① 玉ねぎ、にんじんは粗みじん、キャベツは短冊、小松菜は 2cm幅に切る。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。Aの(塩～ウスターソースまでの)調味料、粉チーズを加えて仕上げる。一度皿に取り出す。
- ③ 同じフライパンに油をひき、キャベツ、小松菜を炒め、塩こしょうで味を調える。
- ④ ごはんの上に、③をのせ、さらに②をのせていただく。

疲れのたまりがちな梅雨時期に、スパイスを用いた料理で食欲増進を図ります。粉チーズやチリパウダーがなくても大丈夫。カレー粉の代わりにカレールゥでもOK!

