

すこやかな日々を送るために・・・



知っていますか？ 毎日を健康に過ごすための3要素



日頃から体を動かし、汗をかける体にしておきましょう。気温が高くなってきたら水分補給はこまめに行いましょう。



朝・昼・夕の3食は、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスに気をつけて食べましょう！



夜ふかしをせず、睡眠時間は十分にとるようにしましょう。早起きを心がけると、寝つきもよくなり生活リズムが整います。

新しい環境に少しずつ慣れてきた頃でしょう。しかし疲れもたまってきたりしている時期でもあります。今年例年よりも長いゴールデンウィークとなりました。休みの間に生活リズムの乱れてしまった人は、「早寝早起き朝ごはん」から始めてみましょう。

6月のおすすめ！献立紹介

6月11日(火) 冷やしうどん とうもろこしご飯(小盛) エビと野菜の天ぷら 夏みかんゼリー

初夏にぴったりの献立です。えび天と野菜のかき揚げを添えました。夏みかんゼリーは期間限定のさわやかな風味です。

6月19日(水) お好み揚げ ごんぼ汁 ぶどうゼリー

今月の「食育の日」は大阪府です。「ごんぼ汁」は枚方市の郷土料理で、「ごんぼ」とはごぼうを指します。おからと油揚げが入るのが特徴です。大阪府はぶどうの栽培もさかんなことから、デザートには「ぶどうゼリー」を合わせました。

6月21日(金) タコライス 夏野菜のかき揚げ くーぶいりちー いなむるち

沖縄慰霊の日になんだ献立です。かき揚げには、ゴーヤやかぼちゃが入っています。沖縄の言葉で「くーぶいりちー」は「昆布炒め」、「いなむるち」は「沖縄風豚汁」のことを言います。

旬の

おすすめレシピ♪

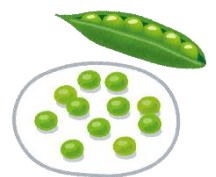
「豆鮭ごはん」 ～5月7日の給食より～

【材料 4人分】

米	360g
鮭フレーク	20g
グリーンピース	20g
食塩	少々
薄口醤油	小さじ1弱
水	480g

【作りかた】

- ① グリンピースはさやから出し、水で洗う。
- ② 米は洗い、水に浸けておく。
- ③ 材料、調味料をすべて混ぜ合わせ、炊く。



旬ならではの、グリーンピースのほくほくとした味わいをお楽しみください！