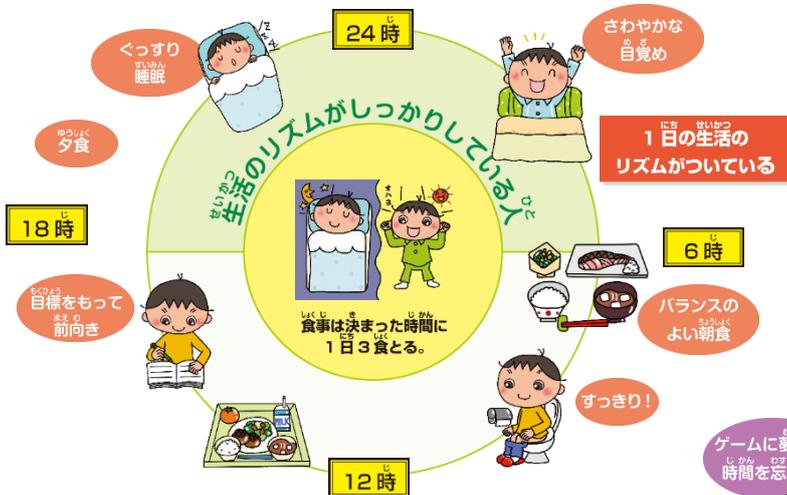


## 健康づくりは生活リズムと食事から



私たちの体は、一日の中である一定のリズムに従って活動しています。お腹がすくのも眠たくなるのも、このリズムの一つです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。

免疫力を高めるためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」で、規則正しい生活を心がけましょう。生活リズムの乱れている人は、まず「早寝」から取り組んでみましょう。



### 6月のおすすめ！献立紹介

#### 6月9日(火) とうもろこしご飯(小盛) 冷やしうどん えびと野菜の天ぷら 夏みかんゼリー

「冷やしうどん」には、初夏を感じられるオクラをトッピングしています。「えびと野菜の天ぷら」は、「えび」と「野菜のかき揚げ」の二種類の天ぷらが入っています。「夏みかんゼリー」は、鉄とカルシウムが強化されており、栄養価も高い爽やかなデザートです。

#### 6月16日(火) デニッシュパン えびとじゃがいものチリソース

人気の「デニッシュパン」は、さっくりとした食感と甘さが特徴です。「えびとじゃがいものチリソース」は、チリソースで辛味を利かせたケチャップ味の料理です。

#### 6月19日(金) ししゃもの南蛮漬け 油麩入り煮しめ ずんだ餅

今月の「食育の日」は宮城県に昔から伝わる食材である「あぶら麩」を使った献立です。「仙台麩」とも呼ばれ、「あぶら麩丼」はB級グルメとして人気があります。「ずんだ餅」は、青大豆を使ったあんを白玉団子に絡めて作ります。

市内の公立保育所、小学校、中学校において「ししゃも」を使用した連携献立でもあります。



#### 6月23日(火) 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

沖縄県の献立です。「くーぶいりちー」は「昆布炒め」、「いなむるち」は「沖縄風豚汁」のことです。「タコライス」は、タコス(メキシコ風アメリカ料理)の具材をご飯にのせていただきます。