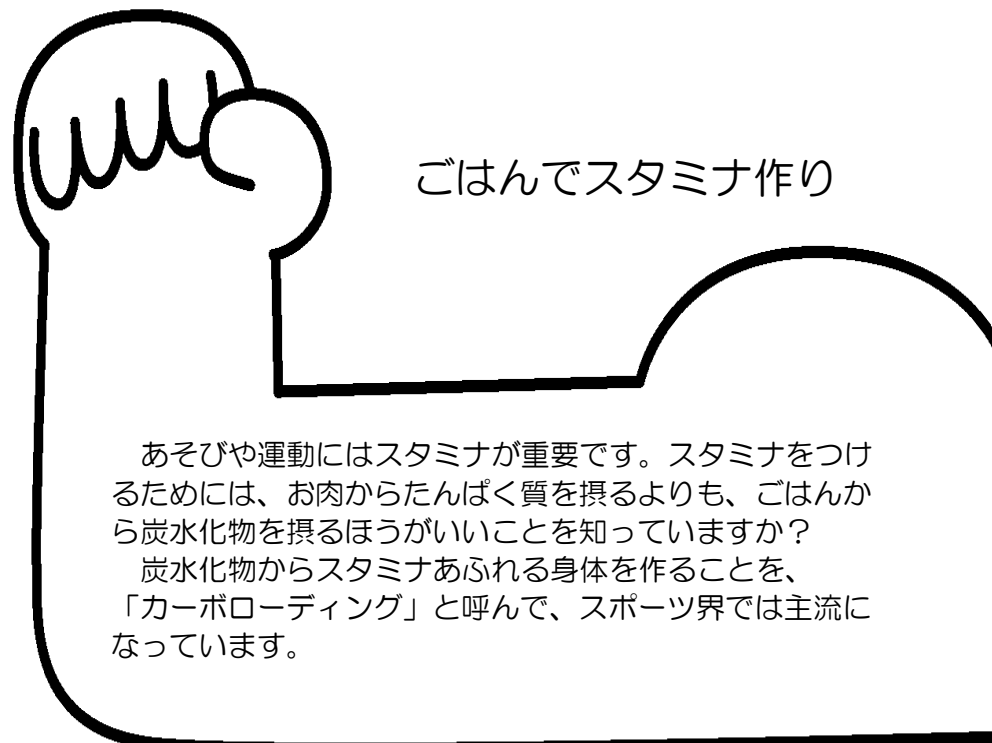


# 6月給食だより



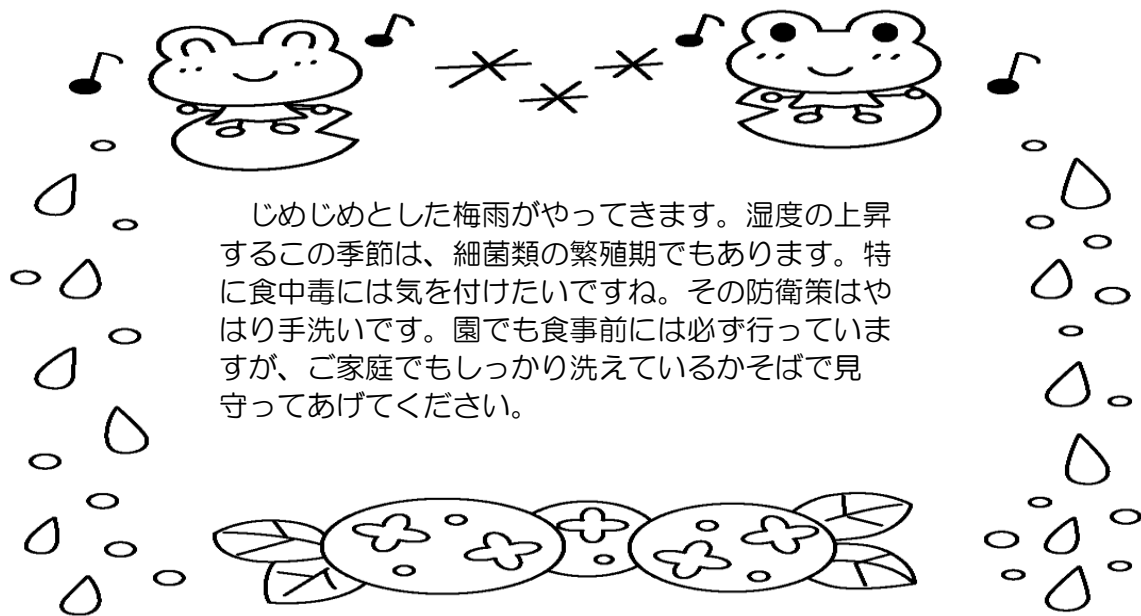
給食室 栄養士 福永

2023年5月25日発行

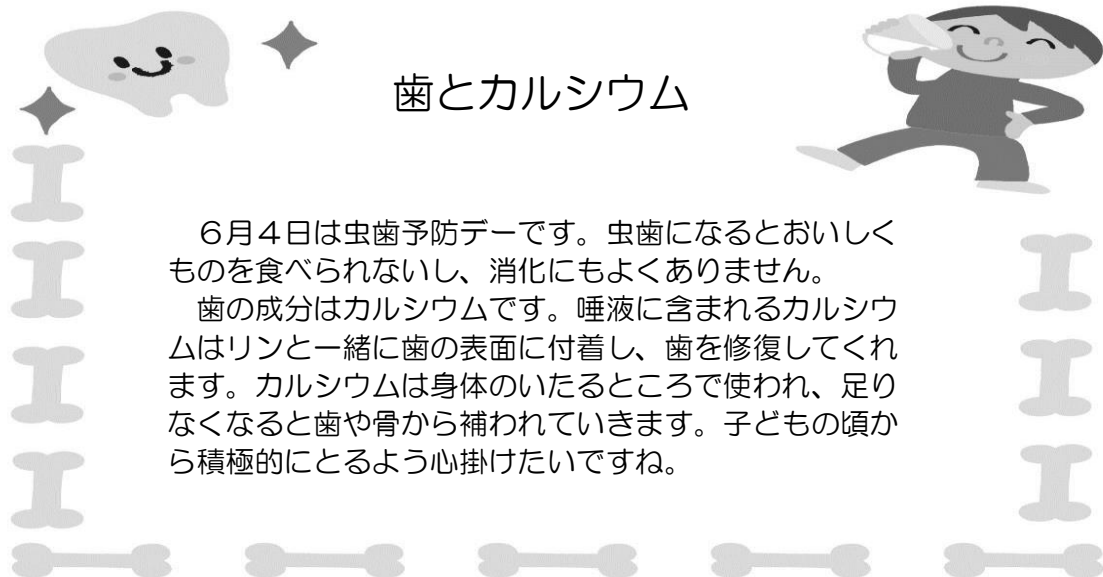
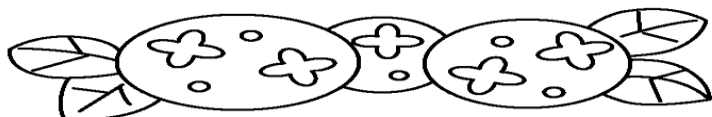


## ごはんでスタミナ作り

あそびや運動にはスタミナが重要です。スタミナをつけるためには、お肉からたんぱく質を摂るよりも、ごはんから炭水化物を摂るほうがいいことを知っていますか？  
炭水化物からスタミナあふれる身体を作ること、  
「カーボローディング」と呼んで、スポーツ界では主流になっています。



じめじめとした梅雨がやってきます。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気を付けたいですね。その防衛策はやはり手洗いです。園でも食事前には必ず行っていますが、ご家庭でもしっかり洗えているかそばで見守ってあげてください。



## 歯とカルシウム

6月4日は虫歯予防デーです。虫歯になるとおいしくものを食べられないし、消化にもよくありません。  
歯の成分はカルシウムです。唾液に含まれるカルシウムはリンと一緒に歯の表面に付着し、歯を修復してくれます。カルシウムは身体のいたるところで使われ、足りなくなると歯や骨から補われていきます。子どもの頃から積極的にとるよう心掛けたいですね。

今月のレシピ  
鶏肉の  
バーベキューソース

食欲をそそる  
香りがするよ！

| <材料>子ども1人分 |       | <作り方>  |
|------------|-------|--|
| 鶏もも肉       | 60g   | ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切ります。<br>② 生姜、にんにく、玉ねぎ、りんごはすりおろします。<br>③ ①に②と残りの調味料を合わせて15分程度漬けておきます。<br>④ フライパンに油をひき、③の鶏肉を入れて焦がさないように焼きます。中まで火が通ったら出来上がりです。 |
| 酒          | 2g    |  |
| 醤油         | 2g    |  |
| 生姜         | 0.15g |  |
| にんにく       | 0.1g  |  |
| 砂糖         | 0.8g  |  |
| レモン汁       | 0.5g  |  |
| 玉ねぎ        | 8g    |  |
| りんご        | 8g    |  |