



# 給食だよ!

H30. 5. 31

日差しが強く汗ばむ日もあれば、肌寒い日もあり、気温の差が激しい日が続くと、どうしても体調を崩しがちになります。こんな時こそ、旬のものを使ってバランスの摂れた食事を心掛けましょう。

## 食卓に旬の食材を!



### アスパラガス(5月~6月)

土をかけて日に当たらないように育てたのがホワイトアスパラガス。栄養価はグリーンの方が上で、疲労回復に効果がある。あまり日持ちしないので、すぐ食べる。太めで穂先が開いていないものがよい。

### 新じゃが(5~6月)

貯蔵されているものと違い、みずみずしく皮が薄いので皮ごと食べられる。陽に当たると芽が出るので暗所で保管する。りんごと一緒に保管すると、発芽しにくい。

### グリーンピース(4~6月)

熟す前のエンドウを収穫して取り出した種の部分が「グリーンピース」。冷凍や缶詰で1年中出回っているが、旬の新鮮なものは味も栄養価も格別。食物繊維が豊富。季節の変わり目の体調維持、疲労回復にふさわしい食材。

### メロン(5~7月)

基本的に一株で一個しか実をつけないので高級です。丸ごとの場合は冷蔵庫に入れず常温で保存すること。香りが感じられ、底を軽く押して柔らかいようであれば食べごろ。カットしたものは種をとってから冷蔵庫へ。

### 梅(6~7月)

未熟うちに収穫される青梅は梅酒や梅ジュースに使われ、ある程度色がつくまで熟してから収穫される完熟梅は梅干しに使われる。疲労回復・老化防止に効果がある。



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

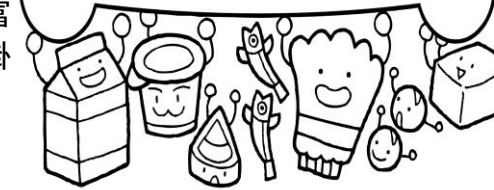


## 『カルシウムが多い食べ物』

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。カルシウムを豊富に含む食品を意識して摂ることを心掛けましょう。

牛乳・乳製品、小魚、青菜

大豆・大豆製品など



## かみかみメニューで歯も脳も健康に!!

### ~味付き煮干し~

- ・煮干し 15g
- ★砂糖 6g
- ★みりん 2g
- ★はちみつ 1g
- ★醤油 1g
- ・白炒りごま 5g

- ①★の調味料をフライパンに入れて火にかける。
- ②ふつふつしてきたら、煮干しと白炒りごまを加えて絡める。
- ③クッキングシートの上に広げて冷ましてできあがり!