

29年6月号

食育フードシステム



給食だより

6月4日から10日まで『歯と口の健康週間』です

この週間に自分の歯の健康について見直してみましょう。健康な歯を保つためには歯磨きなどお口のケアも大切ですが、食生活では歯を丈夫にするカルシウム（魚介類や乳製品）・ビタミン（人参・かぼちゃ・ブロッコリーなどの野菜・果物）をバランスよく摂るようにしましょう。また、歯ごたえのある食材をよく噛んで唾液の分泌を促すと、虫歯や歯周病の予防になります。そして脳細胞の動きを活発化して、子供の知育を助けます。

今月のかみかみメニュー

6/6	金平ごぼう
6/23	れんこんひじき煮
6/27	豚バラれんこん



毎月かみかみメニューがあるよ！
見つけてね♪



【 6月の食材予定産地 】

- 《野菜》 ・玉ねぎ(佐賀) ・じゃがいも(北海道) ・人参(千葉・徳島)
 ・キャベツ(千葉) ・ブロッコリー(埼玉) ・ミニトマト(千葉・熊本)
 ・かぼちゃ(メキシコ) ・ピーマン(茨城)
- 《果物》 ・パイナップル(フィリピン) ・りんご(青森) ・オレンジ(アメリカ)
- 《肉類》 ・鶏肉(日本・ブラジル) ・豚肉(日本・デンマーク)
 ・牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》 ・ササニシキ(宮城県) ひとめぼれ(宮城県)

旬の食材 今月は

ピーマン・パプリカ



ピーマンはビタミンA・ビタミンCが豊富でレモンの約2倍近く含まれ、風邪の予防・疲労回復に効果を発揮します。ピーマンのビタミンCは他の食材に比べて熱に強く、炒める・揚げるといった調理に向いています。

▲ 6/5はテンジャオローズです



ピーマンと豚肉の中華炒め



(作り方)

- ①ピーマンと人参は千切りにする。
なすは半月切りにして水にさらしておく。
- ②豚肉に塩をふり、軽く揉みこむ。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにごま油大さじ1を入れ、豚肉を炒める。火が通ったら皿などに取り出す。
- ⑤残りのごま油を入れたら、人参・ピーマン・なすを炒める。
- ⑥野菜に火が通ったら、④の豚肉をフライパンに入れ、混ぜ合わせておいたAの調味料を加え、さらに炒める。

(材料)

- ・ピーマン 2個
- ・人参 1/2本
- ・なす 2本
- ・豚バラ肉 150g
- ・塩 少々
- A { ・味噌 大さじ2
- ・料理酒 大さじ1
- ・鶏ガラスープだし(顆粒) 小さじ1
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・ごま油 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1



食育フードシステム東北株式会社

〒989-3124
宮城県仙台市青葉区上愛子字蛇台原62-1
TEL 022-391-9543 FAX 022-391-8667
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com