



6月給食だより

西久留米こども園

おいしく食べるためのむし歯予防

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。

食べ物の入り口である『口』は『命の入り口』です。食事をおいしくいただくためには、歯と口の健康を保つことが大切です。よく噛むことで唾液の分泌を促し、むし歯の予防になります。また、脳を刺激する、肥満防止、消化を助ける、顎や口の筋肉を発達させるなど、しっかり噛むことは、よい効果がたくさんあります。

今月の給食メニュー

『ごぼうサラダ』 (5人分)



ごぼう(細)	2本
人参(小)	1本
ツナ缶	1缶(70g)
ホールコーン缶	1缶(120g)
かつお節	1袋(1.5g)
砂糖	小さじ1(5g)
薄口醤油	小さじ2(10g)
マヨネーズ	25g

〈作り方〉

- ① ごぼう・人参は、半月切りに切る。
(ごぼうは水につけてあく抜きをする)
- ② ごぼう・人参・ホールコーン缶を茹でて柔らかくなったら、ザルにあげて水で冷やし水気をしっかり切る。
- ③ ボウルに野菜と調味料を入れて混ぜたら完成です。



ごぼうの効果効能

- 整腸作用・便秘改善効果
- 体内水分を調整し、むくみ改善や解毒効果
- リラックス効果・ストレス軽減効果
- 高血圧・むくみを改善
- 便通の改善
- 貧血予防

使いやすい形に切って水にさらし、水気をしっかり拭き取ってから冷凍保存すると必要な時にすぐに使えて便利です。

ごぼうには沢山の栄養があるのでおうちでも取り入れてみてください。

