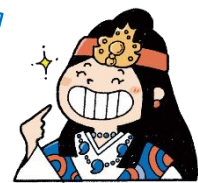


2025.6 十日町市中央学校給食センター

あっという間に春が過ぎ去り、梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は、1日の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすくなります。元気な毎日を過ごすために、石けんを使った手洗い、うがいを心がけましょう。

# かむって、こんなにすばらしい!

## ～合い言葉は「ひみこのはがいで」～



弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかんで食べることの効用は「ひみこのはがいで」で覚えましょう。

<p><b>ひ</b></p> <p><b>肥満予防!</b></p> <p>満足感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。</p>	<p><b>み</b></p> <p><b>味覚の発達!</b></p> <p>食べ物の味がよくわかるようになります。</p>	<p><b>こ</b></p> <p><b>言葉の発音はっきり!</b></p> <p>口を上手に動かすトレーニングになります。</p>	<p><b>の</b></p> <p><b>脳の発達!</b></p> <p>脳に刺激がいくことで、活発に働きます。</p>
<p><b>は</b></p> <p><b>歯の病気予防!</b></p> <p>唾液が出ることで歯を守ってくれます。</p>	<p><b>が</b></p> <p><b>がん予防!</b></p> <p>唾液中の酵素ががん予防に役立ちます。</p>	<p><b>いー</b></p> <p><b>胃腸快調!</b></p> <p>食べ物の消化・吸収をよくします。</p>	<p><b>ぜ</b></p> <p><b>全力投球!</b></p> <p>歯を食いしばる力が身につきます。</p>

### 給食レシピを紹介! 6月のとおかまちメニューより

### 「友禅の彩り丼」



#### 【材料(4人分)】

豚肉こまぎれ	240g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
なす	1/2個
パプリカ(黄/赤)	各1/4個
ごま油①	小さじ1
オクラ	2本
しらたき	80g

玉ねぎ	1/2個
キャベツ	160g
ごま油②	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
粉末鶏ガラだし	小さじ1
コンソメ	3g
しょうゆ	小さじ4
塩	ひとつまみ
水	260g
水溶き片栗粉	適量

#### 【作り方】

- ① 豚肉にAで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- ② なすは半月切り、パプリカは色紙切りにし、ごま油①で軽く炒めて、取り出す。
- ③ オクラは下茹でし、小口切りにする。
- ④ 玉ねぎはくし切り、キャベツは短冊切りにする。
- ⑤ ごま油②を熱し、①、④、しらたきを炒める。
- ⑥ 水を加えて煮る。
- ⑦ 調味し、②、③を加える。
- ⑧ 水溶き片栗粉でとろみをつける。