



# 給食だより



6月はジメジメと雨の多くなる季節です。  
この時期は気温の変化も著しく、食欲がなかったり  
体調を崩しやすくなります。  
毎日元気に過ごすため**手洗い・うがい**を  
心がけていきましょう!!

**食欲が落ちていませんか?**

この時期、急に食べなくなったという相談を受けることがあります。雨のため室内で過ごすことが多くなり、運動量が減るということも影響するようです。過剰に心配せず、食欲の出る工夫をしてみてください。

**室内で体を動かす**  
運動あそびやお手伝いで体を動かす

**楽しく食べる工夫**  
手巻き寿司やパイキングなど、楽しみながら食べる工夫

**食べやすいメニュー**  
子どもの好きな物や麺類など、食べやすい物を取り入れる

**これで食欲アップ!**



## 虫歯予防デー



「6月4日は虫歯予防デー」です。  
歯磨きの習慣を身につけましょう。  
丈夫な歯で生涯を過ごすためには、歯磨きはもちろ  
ろんのこと、毎日の食生活が大切です! ばい菌に  
負けない強い歯を作るためにも好き嫌いせず、  
なんでも食べるも重要です。

～歯を強くする食べ物～

小魚・牛乳・チーズ・牛乳・緑黄色野菜  
海藻類・大豆製品・きのこ類など



## ～今月のレシピ～ 油淋鶏

### 【材料】(4人前)

- |                |            |
|----------------|------------|
| ・鶏もも肉 320g     | A しょうゆ 30g |
| ・料理酒 大さじ1      | A 水 30g    |
| ・かたくり粉 50～100g | A 砂糖 40g   |
| ・揚げ油 適量        | A 酢 15g    |
| 《作り方》          | A みりん 15g  |

- ① 鶏ももは料理酒につけておく。
- ② Aを鍋に合わせて一度煮立たせる。
- ③ ①に片栗粉をまぶして火が通るまで揚げる。
- ④ 揚げ終わったら皿に盛り、②をかける。
- ⑤ お好みに長ネギや小ねぎをかけて完成です!!