

～1年生～

## そらまめのさやむきをしてみよう!

5月14日に、1年生でそらまめのさやむき体験を実施しました。「さやの中がふわふわしている!」「赤ちゃんそら豆があったよ。」とたくさんの発見をしながら、約10kgのそら豆をあっという間にむいてくれました。子どもたちがむいてくれたそら豆は「ピラフ」にして給食に提供しました。



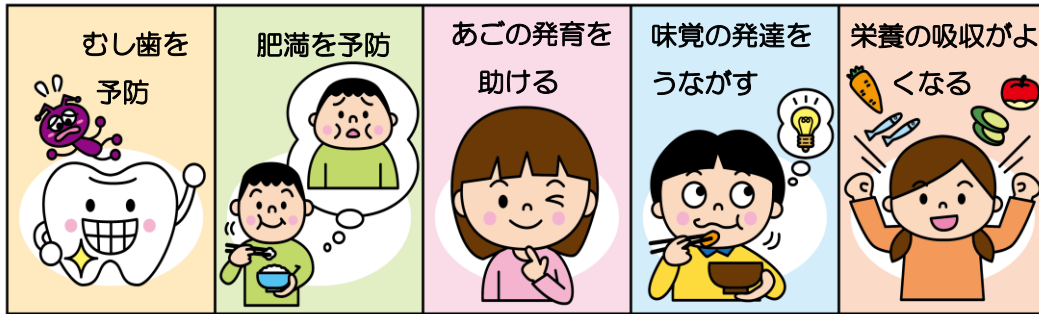
## ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べることで、だ液の分泌が促進され、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化吸収を助けたりする効果があります。

「歯と口の健康週間」では、1日1品かみかみメニューを提供します。ぜひ、ご家庭でも「よく噛んで食べること」を意識して食事をしてみてください。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!



かむ習慣をつけるには?



★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



## 給食レシピ 「とり肉のマーマレード焼き」

### 材料 (約5人分)

- ・とりもも肉 1枚
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・マーマレードジャム 35g
- ・油 適量

### 作り方

- ①とり肉を食べやすい大きさに切る。
- ②ボウル (またはポリ袋) にとり肉を入れ、調味料を加える。
- ③とり肉と調味料をよくもみこみ、冷蔵庫で30分以上ねかせ。
- ④フライパンに油を熱し、③のとり肉皮を下にして並べて焼く。(給食はオーブンで焼いています。ふっくらと仕上がります)
- ⑤両面に焼き色が付き、中まで火が通ったら完成!

