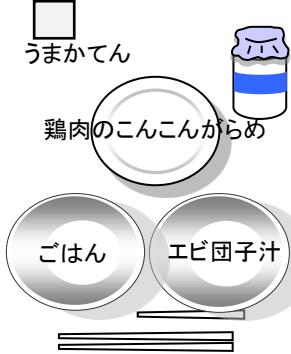
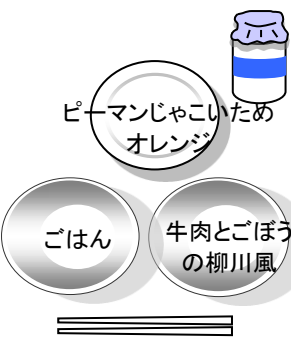
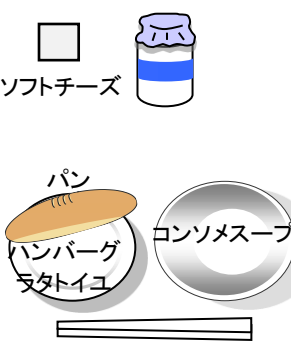
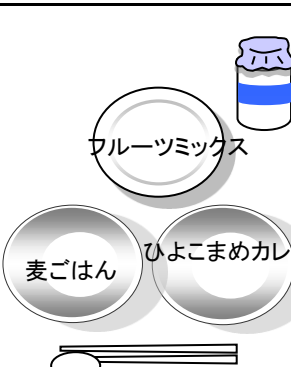
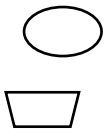
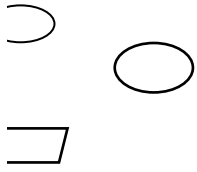


4日 月曜日		むしばよぼう 虫歯予防デー 6月4日は虫歯予防デーです。歯をじょうぶに保つことは、健康につながります。80歳まで20本の歯を保てるように、ブラッシングも大切ですが、食べ物や食べ方も大切です。よくかむことは、歯を健康にします。よくかむことで、だ液がたくさんでます。だ液のなかに含まれる酵素は病気を防ぐはたらきをします。また、よくかむことで、消化をよくしたり、あごをじょうぶにしたり、頭のはたらきをよくします。今日の鶏肉のこんこんがらめには、れんこんやごぼうなどのかたい食べ物がはいっています。しっかりとよくかんで食べる習慣をつけましょう。
5日 火曜日		ピーマンについて 今日のピーマンのじゃこいためには3つのピーマンがはいっています。青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマンの3つです。ピーマンやパプリカとよばれることがあります。ピーマンは皮がうすく、ほそながいです。パプリカは皮があつく、りんごの形にしています。病気をよぼうしたり、病気にまけない体をつくる働きがどちらもありますが、パプリカの方が栄養は多くふくまれています。しっかりと食べて病気にまけない体をつくりましょう。
6日 水曜日		ラタトイユについて ラタトイユは、フランスの南の地域で食べられる料理です。トマトが使っているので、イタリアの料理と思われるがちですが、フランス料理です。トマト、ズッキーニ、ピーマン、なすなどを煮込んで、塩こしょうで味付けしたシンプルな料理です。今日は、ハンバーグと一緒にいただきます。
7日 木曜日		入梅メニューについて まもなく梅雨に入ります。そこで、今日は入梅メニューです。かみなり汁は、豆腐をいためてつくりますが、その時にバリバリというかみなりのような音がすることから、かみなり汁といいます。それから、この時期に、梅の収穫がはじまります。家庭によっては、梅をつけるところもあると思います。いわしを梅煮の登場です。さっぱりした味付けなので、ごはんがすすみます。梅雨の時期は、雨が続き、じめじめしますが、作物が育つための恵みの雨です。いろいろなことを考えながら、梅雨をすごしましょう。
8日 金曜日		ひよこまめについて 今日のカレーの中には、ひよこまめが入っています。どれだかわかりますか？ひよこまめは、その名前のとおり、ひよこの頭の形ににていることから、この名がつけました。よく見ると、くちばしのような、とがった部分があると思います。ひよこまめは、別名、ガルバンゾーとよばれます。なんだか元気ができそうですね。ガルバンゾーはインドや中南米でよくとれます。体をつくるたんぱく質や血をつくる鉄分、おなかの調子をよくする食物繊維が多くふくまれます。



宇部産あじつけの
り