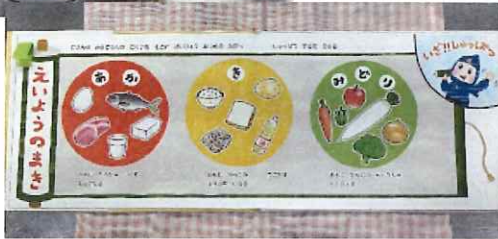


# 給食だよ!

色づき始めたアジサイに、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日の寒暖差も大きく体調をくずしやすい時期です。  
むし暑さで食欲を落とさないように、料理にも工夫をしましょう。



## 「元気がわいてくるあさごはんを

## 探しに行くのじゃ!」

バランスの良い朝食を取ることで、一日元気に過ごすことが出来ます。

さくら組の子どもたちへ、栄養の3色群の話を変えながらバランスの良い食事についての話をしています。  
「朝はみどりのグループが食べられなかったから、お昼は野菜をしっかりと食べよう!」そんなふうに分の食事に興味をもってもらえたらうれしいです。

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

6月のいちおしメニュー **レシピ**  
鶏肉とじゃが芋のバター醤油

### 材料 (大人4人分)

- |           |         |
|-----------|---------|
| 鶏モモ肉 400g | しょうゆ 大1 |
| じゃが芋 2個   | 塩 少々    |
| バター 大2    | コショウ 少々 |
| 油 小1      |         |

### 作り方

- ① 鶏モモ肉を一口大に切り、塩コショウをふる
- ② じゃが芋は皮をむき、厚さ1cmのいちよう切りにする。
- ③ フライパンに油をひき鶏肉の両面にかかるく焼き色をつける
- ④ ③にじゃが芋を加え、蓋をして蒸し焼きにする。(焦げそうな時は水を少々加える)
- ⑤ じゃが芋に火が通ったら、バターと醤油をいれ、からめて出来上がり

## 6月のいちおしメニュー



鶏肉とじゃが芋と一緒に焼くとじゃが芋に鶏肉の旨みがかみ込みます。焼きあがりに絡めるバター醤油の風味も食欲をそそります。

