

きゅうしょく



令和元年 6月
袖ヶ浦市立学校
給食センター
TEL
0438-62-5822

よくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口にに入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？



よくかんで食べると、だ液（ツバ）が多く出て、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、消化を助けてくれます。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。



むし歯を防ぐ食べ方

4つのバリア

ながら食べやだらだら食べをしない

かむ回数を多くしよう

おやつは時間を決めて

食べたらずみみがきを忘れずに



給食メニューのレシピを紹介します

今回は、暑くなってきた季節にさわやかなトマト煮を紹介합니다。みなさんの苦手な食材のひとつである豆を使った料理です。食材は、レシピのほかに、とり肉や白身の魚をいれたり、大豆以外の豆でもおいしくできます。また、パスタと食べてもおいしいですよ。いろいろアレンジしてみてくださいね。



ウィンナーと大豆のトマト煮



○材料 (大人4人分) ○

ウィンナー	5本	厚めの輪切り
赤ワイン	小さじ1	
水	2カップ	
にんじん	中1本	いちょう切り
たまねぎ	中1個	角切り
じゃがいも	大1個	角切り
大豆水煮	60g	
トマト缶詰	大さじ4	
コンソメ	小さじ1	
ケチャップ	大さじ4	
ウスターソース	大さじ1	
さとう	小さじ1	
しお	少々	
こしょう	少々	
スキムミルク	大さじ2	大さじ4のぬるま湯でといておく
こなチーズ	大さじ1	
パセリ	少々	みじん切り



作りかた



赤ワインでウィンナーを少し炒め、水を加えて、にんじん、たまねぎ、じゃがいもをいれて煮る。野菜が煮えたら大豆水煮、トマト缶詰をいれ、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、さとう、しお少々、こしょうを加えてよく煮込む。トマトとケチャップの酸味がまろやかになったら、味見をして残りのしおで味を調整する。最後にぬるま湯でといたスキムミルク、こなチーズを加え、みじん切りにしたパセリをちらす。

☆☆☆ポイント☆☆☆

- ・ケチャップやトマトの酸味がとぶようによく煮込むこと。このとき、水分が減るのでお好みのかたさに調節してください。
- ・スキムミルクはとげにくいので、ぬるま湯でといておきましょう。

スキムミルク

商品名としてスキムミルクが多用されていますが、脱脂粉乳のことです。生乳又は牛乳の乳脂肪分を除去したものからほとんどの水分を除去し、粉末状にしたものをいいます。脂肪がほとんど含まれていないので少ないエネルギーで、たんぱく質やカルシウムをとることができます。味は、牛乳よりもあっさりしているので普段のカレーやシチューにかくし味として加えたり、お菓子やパン作りに使ったり、コーヒーにミルクの代わりにいれたり…などご家庭でも試してみてくださいね。

