



# 6月給食だより



食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうととても危ないです。安全においしく食べるために、以下のことに気をつけて食べましょう。汁物を最初に口に含み、口の中を湿らせてから食べはじめましょう。



## 食べるときに注意が必要な食品

**球形のもの・つるつるしたもの**

ぶどう、うすらの卵、白玉団子

ミニトマト、さくらんぼ

**粘着性が高いもの・だ液を吸うもの**

ご飯、もち、パン、さつまいも

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

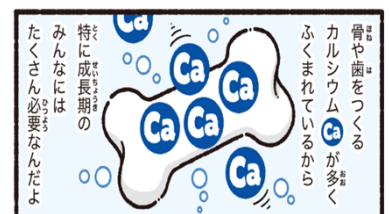
### \* おすすめ給食レシピ \*

- 【鶏肉の香り焼き】 6/4献立**
- 鶏もも肉 50g 5切  
 にんにく 少々  
 濃口しょうゆ 大さじ1  
 酒 小さじ1  
 ごま油 小さじ1/2  
 いりごま 少々  
 三温糖 小さじ1

- 作り方  
 ①鶏もも肉に下味をつける。  
 ②ごま油混ぜておく。  
 ③オーブンで20分ほど焼く
- ほんのりにんにくの風味が食欲をそそります♪

- 【ヤンニョムチキン】 6/21献立**
- 鶏肉角切り 250g
- A にんにく 少々  
 酒 小さじ1強  
 食塩 少々  
 片栗粉 25g  
 米粉 20g
- B ケチャップ 大さじ1  
 濃口しょうゆ 小さじ2  
 三温糖 小さじ1・1/2  
 本みりん 小さじ1強  
 水 大さじ1

- 作り方  
 ①鶏もも肉に下味Aをつける。  
 ②①に片栗粉と米粉をまぜたものをまぶし、揚げる。  
 ③調味料Bを混ぜ合わせフライパンで煮立たせて②を絡めてできあがり。
- お好みでコチュジャンをいれてもおいしいですよ♪



6月は牛乳月間です。毎日コツコツ牛乳を飲みましょう。