

春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。6月4日から10日までの1週間は『歯と口の健康週間』です。しっかりと噛んで食事をすることは、健康に生きるために大切なことです。ご家庭でも歯ごたえのある食品を取り入れたり食感の違いを楽しめる料理を提供し、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

おすすめメニュー



<カミカミごぼうチップス>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です。いまが旬の「新ごぼう」を使用した、歯を強くするレシピをご紹介します。また、ごぼうには食物繊維が多く含まれるため、整腸効果も期待できます。

<材料>

大人2人 子ども1人分（対象年齢1歳児以上）

- ・新ごぼう 1本
- ・揚げ油 適量
- ・食塩 1g



<作り方>

1. ごぼうは5cmくらいの長さに切り、スライスする。
2. 1を水にさらす。
3. 2の水気を切り、油で揚げる。
4. 3に食塩をふる。



旬の食材



ピーマン・パプリカ

ピーマンとパプリカは、どちらも同じナス科トウガラシ属の植物です。ビタミンCが豊富に含まれていて、野菜の組織がしっかりとしているため加熱してもほとんど損なわれないのが特徴です。特にパプリカはピーマンの2倍以上のビタミンCが含まれています！



とうもろこし

甘味が強く、子どもにも大人気のとうもろこしも、今の時期から夏にかけて旬を迎えます。糖やデンプンなどの炭水化物、ビタミンEやB1、鉄、食物繊維などが豊富で、エネルギーの補給に適しています。



さくらんぼ

日本産のさくらんぼもアメリカンチェリーも今が旬！さくらんぼはビタミンA・B・Cなどのビタミン類が豊富に含まれていて、アメリカンチェリーには疲労や肌荒れの原因になる身体の酸化を防いでくれるポリフェノールが豊富に含まれています。

5月の食育「ふらスクを食べよう」をしました！



ふらスクを
ふりふり♪



おいしい♪

