



2024.6.3

岡山県立岡山東支援学校

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑い日が増えてきます。特にこの時期からは食中毒の発生が多くなります。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。

よくかんで食べよう

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけではなく、体や心にとっても良いことがあります。



ひょうしやう、ゆた
表情が豊かになる!



たいす、みせ
食べ過ぎを防ぐ!



はなら、はつせい
歯並びや発声がよくなる!



きおくりよく、たか
記憶力を高める!



うんどうのりよく
運動能力をフルに発揮できる!



しょうか、きゅうしょう
消化・吸収をよくする!



リラックスできる!



ばい、よぼう
むし歯を予防する!

作ってみよう！かみかみメニュー 《 はりはり漬け 》

材料（2人分）

花切大根	17 g
細切り昆布	2.4 g
いりごま	3.5 g
砂糖	大さじ 1
酢	小さじ 2
濃口しょうゆ	大さじ 1/2

* 花切大根は切干大根で代用可。

栄養価（1人分）

エネルギー量	60kcal
たんぱく質	1.7 g
脂質	1 g
炭水化物	11.8 g

作り方

- ①花切大根と細切り昆布を水でもどす。
- ②砂糖、酢、濃口しょうゆを鍋に入れ、加熱し冷ます。
- ③水でもどした花切大根と細切り昆布をざるでこす。
- ④鍋に水、③を入れ、加熱する。
- ⑤花切大根と細切り昆布に火がとおったらざるでこし、水冷する。
- ⑥⑤をよく絞り、ボールに入れる。
- ⑦②の調味料と⑥の花切大根と細切り昆布、いりごまを混ぜ、できあがり。