

# きゅうしょくだより

令和3年度桑折町学校給食センター（6月発行）

6月4日～10日「**歯と口の健康週間**」



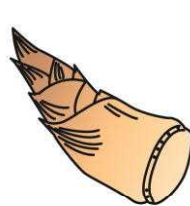
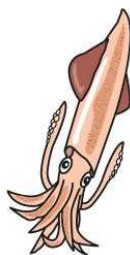
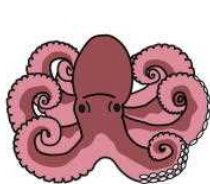
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。普段の食事では、かむことをあまり意識していないのかもしれませんが、しっかりかむことは体によい効果がたくさんあります。この機会に見直してみましょう。



噛みごたえのある食材を献立に加えて

「噛む回数」

アップ!



## 6月の給食紹介コーナー



タイピーエン  
太平燕は、中国福建省の郷土料理です。日本でアレンジされて熊本県の名物料理となりました。魚介類や卵、野菜が入った中華風のスープに春雨がたっぷり入っているのが特徴で、熊本県の学校給食でもよく食べられています。

### 太平燕のレシピ

(材料4人分)

冷凍いか	70 g
にんじん	4分の1本
白菜	1枚
乾燥きくらげ	3 g (約8枚)
にら	15 g (1本)
春雨	20 g
うずらの卵水煮	約10個
せん切りたけのこ	30 g
豚肉小間切れ	40 g
ごま油	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
中華だし	小さじ1

### 太平燕の作り方

- ①冷凍いかは、さっとゆがく。
- ②にんじんは、いちょう切りにする。
- ③白菜は、ざく切りにする。
- ④乾燥きくらげは水で戻し、せん切りにする。
- ⑤にらは一口大に切る。
- ⑥春雨は熱湯でゆで、冷水にとってからざるにあけておく。
- ⑦うずらの卵水煮と、せん切りたけのこは、ざるにあけ、流水で洗い水気をきっておく。
- ⑧鍋にごま油をいれ、豚肉、いかを炒める。にんじん、白菜、きくらげ、たけのこも炒め、鍋に3カップの水を入れ、ほどよく煮込む。春雨とにら、うずらの卵をいれ、塩・しょうゆ・中華だしで味をつける。

## 中庸

「ちゅうよう」

ちゅうよう

中庸とは極端でないこと、かたよらないことの意味で使われています。

「これを食べると良い?」「これを食べない方が良い?」などといった質問を受けたときは、この中庸に基づいて

「ほどほどに食べるのがよいですよ。」と答えています。

例えば、ナッツは体によいからと、毎日たくさん食べていたら太ってしまいますね。何事も、ほどほどにいろいろな食材をバランスよく食べることが健康につながります。

栄養士の  
つぶやき  
コーナー



