



食育だより

【世界の料理】

6月のメニューは「イタリア」です。

<昼食>

○ポロネーゼパスタ…刻んだ玉ねぎやセロリなどの香味野菜を油で炒め、粗く挽いたひき肉とトマトやブイヨンやワインを合わせたポローニャ地方発祥のイタリア料理です。パスタは、「タリアッテレ」という平打ちパスタが一般的です。ミートソースとの違いは、細かく引いた合いびきを使い、トマトケチャップやウスターソース、砂糖を加えて煮込んだものです。

○フリッタータ…炒めた野菜・肉・魚介などの具材に生クリームや牛乳・チーズを卵をを合わせ、焼き上げたもの。キッシュとの違いは、フリッタータはオープンオムレツであるのに対して、キッシュはパイ生地やタルトで作った器に流し込んで焼いたものです。

<おやつ>

○パンナコッタ…生クリームを温め、ゼラチンを溶かし、方で冷やし固めたお菓子です。生クリーム（パンナ）を煮た（コッタ）という意味の名前です。北イタリア、ピエモンテランゲ地方発祥の家庭菓子です。



6月4～10日は「歯と口の健康週間」



食事には歯と口の健康が欠かせません。

よく噛んで食べることを心がけ、食後の歯みがきも習慣づけましょう！

よく噛んで食べると、**満足感が得られて食べすぎを防ぐ**ほか、唾液がたくさん出て消化・吸収をよくし、**むし歯予防**になります。また、脳の血流がよくなり、**記憶力や集中力を高める効果**があると言われています。

そらまめ



そら豆の旬は春で**4～6月**で短く、鮮度が落ちるのが早いとされています。

そら豆には疲労回復のビタミン B1、高血圧予防のビタミン B2、むくみ予防・改善のカリウム、便秘を解消する食物繊維が豊富に含まれています。

保育園では、『そらまめおにぎり』を提供予定としています。