

# 給食だより6月



令和4年度

辻南小学校 給食室



6月は辻南小「**歯の健康月間**」です  
～おいしく食べることは健康の基本です。歯と口の健康に気を付けましょう～



まいにち しょくじ た  
**毎日の食事、よくかんで食べよう！**

からだにいい  
ことがたくさん  
あります。



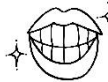
た  
食べすぎを  
ふせ  
防ぐ



しょうか  
消化を  
たす  
助ける



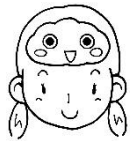
むし歯を  
ふせ  
防ぐ



あじ  
味が  
よくわかる



のう ほん  
脳の働きを  
かっぽつ  
活発にする



## 《よくかむためのポイント》



食べるときに気を  
つけてください。

・ひと口15～30回くらい  
かみ、ゆっくり食べる。

・水やお茶で流し込ま  
ない。

・本やテレビを見ながらな  
どながら食べをしない。



1・2・3・  
4・5・・・



## 《かむ力をつける食事》

歯ごたえのある食べ物



かむ力を  
つけるには  
もってこい  
です。

カルシウムを多く含む食べ物



じょうぶな  
歯をつくる  
ために必要  
な栄養素で  
す。

ずっと自分の歯で食べよう！

8020運動



「80才になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食べ物はおいしく食べられます。いつまでも食べる楽しみを満喫できるように口腔ケアもしていきましょう。

## ♪ カミカミ献立 ♪

よくかんで食べることを習慣付けてほしく、  
かみごたえのある料理を入れています。



6月3日

カミカミ中華ライス、春巻、  
ピリカラきゅうり

6月8日

きつねうどん、ゆかりあえ  
ごぼうと豆の甘辛揚げ

6月13日

ポテトと青菜のピラフ  
きびなごカリカリフライ、  
さわやかサラダ



## つくって食べよう！ ～6月予定献立から～

### ごぼうと豆の甘辛揚げ

ごぼうと大豆を揚げてとタレをからめます。  
香ばしく、かみごたえがある一品です。



#### 《材料》4人分

- ・ごぼう・・・150g
- ・茹で大豆・・・100g
- ・片栗粉・・・適宜
- ・揚げ油

#### 【たれ】

- ・しょうゆ・大さじ1
- ・みりん・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ3
- ・水・・・大さじ2

#### 《つくり方》

- ① ごぼうは小さめの乱切りにし、水にさらしあく抜きします。
- ② ごぼうの水気を切り、片栗粉をまぶし油で揚げます。
- ③ 茹で大豆も片栗粉をまぶし油で揚げます。  
(乾燥大豆を使うときは、戻して茹でてから使います。)
- ④ 小鍋に調味料を入れ加熱しタレをつくります。
- ⑤ 揚げたごぼうと大豆にたれをかけて混ぜます。

### イタリアンサラダ

レモン汁が入り、さわやかな味のサラダです。

ご家庭でつくるときは、キャベツをレタスに変えたり、トマトやモッツァレラチーズ、バジルを加えたりするのもおすすめです。

#### 《材料》4人分

- ・キャベツ・・・150g (短冊切り)
- ・きゅうり・・・100g (小口切り)
- ・ホールコーン・・・60g
- ・パプリカ(赤)・・・30g (せん切り)
- ・パプリカ(黄)・・・30g (せん切り)



#### 【ドレッシング】

- ・オリーブ油・大さじ2
- ・食塩・・・小さじ1/2
- ・レモン汁・・・大さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・こしょう・・・少々

#### 《つくり方》

- ① キャベツ、ホールコーンを茹でて冷まします。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくります。
- ③ 野菜をドレッシングで和えます。