

6月 給食だより



令和5年6月

これから気温や湿度が高くなると、体調を崩しやすくなります。食事と水分をしっかりとって、元気に過ごしましょう。



大切な歯を守る食べ物



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。かけがえのない歯を守るために、歯を大切にすることを身につけましょう。1日3食バランスのよい食事を心がけ、食後に、ていねいに歯をみがくことが大切です。また、次のような歯を守る食べ物を意識してとるようにしましょう。

カルシウムを多く含む食べ物

カルシウムは歯を作るもとです。牛乳・乳製品、小魚、海そう、緑黄色野菜などに多く含まれています。特に牛乳や乳製品はカルシウムの吸収率が高いので効率よくとることができます。



カルシウムの吸収を助ける食べ物

魚やきのこ類(特に干しシイタケ)に多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を高めてくれます。牛乳や乳製品などと一緒にとるようにしましょう。



歯を健康にする食べ物

野菜や果物に多く含まれるビタミンAは歯の表面(エナメル質)を強くします。また、ビタミンCは歯周病を予防する効果があります。



かみごたえがある食べ物

食物せんいが多い野菜やきのこは、かむ回数が多くなります。かむことで、だ液がよく出て、歯の表面をきれいにしてくれます。



給食かみかみメニューレシビ紹介

大豆と小魚のごまからめ

材料 【4人分】

- ・(乾)大豆 60g
- ・砂糖 大さじ1
- ・かえりまし(食べる小魚) 30g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ごぼう 1/2本
- ・みりん 大さじ1
- ・片栗粉 適宜
- ・白いりごま 少々
- ・揚げ油 適宜

にんじんやコーンをゆでて入れてもいいです。

作り方

- ① 大豆は前日から水につけておく。
- ② 水気を切った大豆に片栗粉をうすくまぶす。ごぼうはななめに切る。大豆とごぼうを油で揚げる。
- ③ かえりましは油でサッと揚げるか、フライパンで乾煎りする。
- ④ フライパンに調味料を煮立てる。
②と③を加えてからめ、最後に白いりごまをちらす。