

6月給食だより



昭和村の HP からカラー版
を見ることができます

昭和村学校給食センター
TEL : 24-6210

これから梅雨に入り、ジメジメと気温と湿度が高くなる日が増えてきます。また、天候不順で体調を崩しやすくなります。バランスのよい食事を取り、手洗い・うがいなど身近な衛生にも気をつけましょう。

6月の目標.....

食べ物と丈夫な歯について知ろう



がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日~10日は歯と口の健康週間です!



歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで食べると いいことがいっぱい

食べ物本来
の味を十分
味わうこと
ができる



満腹感が得
られ、食べ
過ぎを防ぐ



だ液がたくさん
出て、虫歯
を予防する



消化を助け、
栄養の吸収
が高まる



あごの骨や筋肉
が発達し、歯並び
がよくなる



脳が活性化
し、精神を
安定させる



食べるときに **注意** が必要な食品



球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



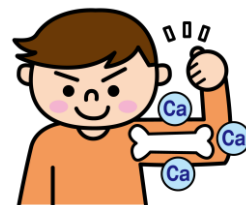
★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

カルシウムをとろう！

カルシウムは、骨や歯をつくる材料になる栄養素です。また、骨や歯を強くする働きもあります。これから大きく成長していくみなさんにとって欠かせない栄養素です。

給食では、1日に必要なカルシウムの半分の量（300～350mg程度）がとれるように考えています。給食のない日も、カルシウムの多い食べ物をプラスして、意識してとるようにしましょう。

カルシウム100mgの目安



こんげつ きゅうしょく 今月の給食のおすすめレシピ

かみかみマーボー豆腐(6/4)

材料（4人分）

A	豚ひき肉	48g
	油	1.5g
	おろししょうが	2g
	おろしにんにく	2g
	豆板醤	1g
	ねぎ(みじん切り)	60g
	大豆たんぱく	20g
	ごぼう(ささがき)	32g
	にんじん(みじん切り)	32g
	たけのこ(千切り)	20g
B	干しシイタケ	2.4g
	乾燥きくらげ(千切り)	2.8g
	さとう	4g
	しょうゆ	1.2g
	みそ	10g
	オイスターソース	6g
	鶏ガラだし	3g
	酒	8g
	木綿豆腐(1.5角)	200g
	片栗粉	12g
	ごま油	1.2g
	にら(2～3cm)	20g

★下準備

- ① AとBはそれぞれまぜておく。
- ② 野菜や豆腐は()の切り方にきっておく。
- ③ 大豆たんぱく・しいたけ・きくらげは水で戻す。
(大豆たんぱくは3～4倍に増えるので、家庭にない場合は豚ひき肉を増やしてください)

作り方

- ① 鍋に油を入れ、Aとねぎをいれて火をつける。
- ② ①に豚肉を入れて色が変わったら、大豆たんぱく、ごぼう、にんじん、たけのこを入れて少ししんなりするまで炒める。
- ③ ししいたけ、きくらげをもどし汁(約80ml)と一緒に入れる。
- ④ Bの調味料を入れ、味をととのえる。
- ⑤ 豆腐を入れてひと煮立ちしたら、片栗粉を水で溶いて入れる。
- ⑥ ごま油とにらを入れて出来上がり。

